|| ஸ்ரீ: ||

பொருளடக்கம்

		பக்கம்
முன்னுரை	...	4
உபநயனமும் ஸந்த்யாவந்தனமும்	...	6
பொதுக் குறிப்புகள்	...	13
சரியான உச்சரிப்பு	...	16
ஸந்த்யாவந்தனம்		
காலை ஸந்த்யாவந்தனம்	...	17
மாத்யாஹ்நிகம்	...	30
ஸாயம் ஸந்த்யாவந்தனம்	...	43
ப்ரஹ்மயஜ்ஞம்	...	54
உபாகர்மம்		
முன்னுரை	...	58
மஹாஸங்கல்பம்	...	59
யஜ்ஞோபவீததாரணம்	...	62
ஸமிதாதானம்	...	63
உத்ஸர்ஜந தர்ப்பணம்	...	66
நமஸ்காரமும் அபிவாதனமும்	...	73
சில கோத்ரங்களும் ப்ரவரங்களும்		80
ஸூத்ரங்கள் விவரம்	...	81
பரிஷேசனம்	...	82
ருதுமாஸாதி நிகண்டு	...	83

முன்னுரை

பரமேசுவரனின் ஸ்ருஷ்டிக்குள் அடங்கிய இப் பூலோகத்திற்குக் 'கர்மபூமி' என்று பெயர். வேதங்களும் சாஸ்திரங்களும் விதித்துள்ள கர்மாக்களை ஒவ்வொருவரும் தவறாமல் செய்து இகபரசுகங்களை அடையவேண்டுமென்பதே 'கர்மபூமி' என்பதன் உட்பொருளாகும்.

"க்ஷிப்ரம் ஹி மாநுஷே லோகே
ஸித்தி^{4}ர் ப^{4}வதி கர்மஜா"

என்ற பகவத்கீதை வசனத்துக்கிணங்க, மற்ற லோகங்களைக் காட்டிலும், இப்பூலோகத்தில் செய்யப்படும் கர்மாக்கள் விரைவில் பலனளிக்கின்றன — என்பதும் இப்பூவுலகிற்குள்ள ஏற்றமாகும்.

எனவே, நம் நாட்டுப் பண்டைக் காலத்திய ஆசார வழக்கத்தின்படி வேதங்களையும் வைதிக மந்திரங்களையும் ஒட்டிய கர்மாக்களை, பிரம்ம, க்ஷத்திரிய, வைசியரெனப்படும் மூவருணத்தாரும் செய்யவேண்டும். அதனால், அவர்களுக்கும் நாட்டிலுள்ள மற்ற ஜனங்களுக்கும் நாட்டுக்கும் க்ஷேமம் உண்டாகும்.

அத்தகைய கர்மாக்கள் "நித்தியம், நைமித்திகம், காம்யம்" என்று மூன்று வகையானவை.

(1) எதைச் செய்யாவிட்டால் பாவம் உண்டாகுமோ, அது 'நித்திய கர்மம்' எனப்படும். ஆகவே, நித்திய கர்மத்தைக் கடமையென்றே செய்யவேண்டும். ஸந்த்யாவந்தனம், ப்ரஹ்ம யஜ்ஞம், ஔபாஸநம், தேவபூஜை, உபாகர்மம் இவை போன்றவை நித்திய கர்மாக்களாகும்.

(2) ஏதாவது ஒரு நிமித்தமாகக் குறிப்பிட்ட காலத்தில் செய்யப்படுபவை 'நைமித்திக கர்மாக்கள்' எனப்படுகின்றன. கிரகண தர்ப்பணம், மாதப் பிறப்பு தர்ப்பணம் மற்றும் பிராயஶ்சித்தமாகச் செய்யப்படும் சில கர்மாக்கள் நைமித்திகங்கள்.

(3) பணம், புத்திரன், மழை, சத்ருஜயம், ஸ்வர்க்கம் போன்ற பலன்களை உத்தேசித்துச் செய்யப்படும் கர்மாக்கள் 'காம்ய கர்மாக்கள்' எனப்படும்.

மேற்கண்ட மூன்று விதமான கர்மாக்களில் ஸந்த்யாவந்தனம் முதலிய நித்திய கர்மாக்களை எந்நிலையிலும் விடக்கூடாது.

"ஸந்த்^{4}யாஹீநோ (அ)ஶுசிர் நித்யம்
அநர்ஹ: ஸர்வகர்மஸு"

"ஸந்த்யாவந்தனம் செய்யாதவன் அசுத்தமானவன். ஆகவே, அவன் மற்ற எந்த கர்மாவையும் செய்ய அதிகாரம் கிடையாது" என்று சாஸ்திரம் வற்புறுத்துகிறது.

மற்றும் ஸந்த்யாவந்தனம் செய்வது ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு இன்றியமையாததென்று விஞ்ஞானிகளும் ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆரோக்யத்துக்கு அதிதேவதை சூரியன். அவனை உபாஸித்து அறிவும் ஆரோக்யமும் செல்வமும் பெறக்கூடிய காயத்ரீ மந்திரத்தைவிட மேலான மந்திரம் வேதங்களிலேயே இல்லை என்பர். அப்படியிருக்க; இந்நாட்களில், உபநயனமான பிராம்மணச் சிறுவர்களும், மற்றவர்களும் ஸந்த்யாவந்தனம் போன்ற விடத்தகாத கர்மாக்களை அலட்சியம் செய்து விட்டுவிடுவது வழக்கமாகிவிட்டது. இவ்வுயர்ந்த கடமையை நிறைவேற்றுவதற்காகச் செய்யப்படும் உபநயனம், ஆடம்பரச் சடங்காக மாத்திரமே நடக்கிறது. இத்தகைய கடமையைச் செய்யாமலிருப்பதால், நாட்டுக்கு எவ்வளவு கேடு விளைகிறதென்பதை அறியாமலிருப்பது வருந்தத்தக்கதாகும்.

இப்புத்தகத்தில் ஸாமவேதிகளான ஸ்மார்த்தர்கள் அனுஷ்டிக்கும்படி ஸந்த்யாவந்தனம் உபாகர்மா இவைகளின் பிரயோகங்கள் விரிவாகக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

மற்றும், காலை, மத்யான்னம், மாலை ஸந்த்யாவந்தனங்களின் மந்த்ரதந்த்ரங்கள் எல்லாம் தனித்தனியாகக் கொடுக்கப்பட்டிருப்பதே இந்நூலின் சிறப்பாகும். அதனால் காலை ஸந்த்யாவந்தனத்தைப் போலவே, மாத்யாஹ்நிகம், மாலை ஸந்த்யாவந்தனம் இவைகளை வெகு சுலபமாக ஒவ்வொருவரும் புஸ்தகத்தை வைத்துக்கொண்டே செய்து கற்றுக்கொள்ளலாம்.

ஆகவே, எல்லோரும் இப்புத்தகத்தின் உதவியால் ஸந்த்யாவந்தனம், உபாகர்மா என்ற நித்திய கர்மாக்களை அனுஷ்டித்து, சீரும் சிறப்பும் கொண்ட வாழ்க்கையைப் பெற்று நாட்டுக்கும் நல்லது செய்வோமாக.

ஸர்வே ஜநா: ஸுகிநோ பவந்து!

கீழாத்தூர் ஸ்ரீநிவாஸாச்சாரியர், P. O. L.;

சென்னை-600017, | **ந்யாய சிரோமணி & ஹிந்தீ விசாரத்,**

12—5—1976 | **'லிப்கோ' கௌரவப் பதிப்பாசிரியர்.**

உபநயனமும் ஸந்த்யாவந்தனமும்

ஸந்த்யாவந்தனம் என்ற நித்யகர்மாவை உபநயனமான பிறகே அனுஷ்டிக்க வேண்டும். ஆகவே உபநயனத்தைப் பற்றி பெற்றோர்களும் பிள்ளைகளும் அறிந்துகொள்ள வேண்டியது மிக்க அவசியமாகும்.

உபநயனமென்பது ப்ரஹ்ம, க்ஷத்ரிய, வைச்யரெனப் படும் மூவர்ணத்தாருக்கும் ஏற்பட்டிருக்கும் ஒருவித வைதிகச் சடங்காகும்.

உபநயனம் என்ற சொல்லுக்கு (உப+நயநம்) "அருகில் அழைத்துச் செல்லுதல்" அதாவது ஒரு சிறுவனுக்கு யஜ்ஞோபவீதம் என்ற பூணூலை அணிவித்து, காயத்ரி என்ற மந்த்ரத்தை உபதேசிப்பதன் மூலம், ப்ரஹ்மம் என்று அழைக்கப்படும் வேதத்தின் அருகில் அவனை அழைத்துச் செல்வதாகும். அதாவது, அன்றுமுதல் அவன் வேதங்களைக் கற்கவும், வேத சம்பந்தமுள்ள கர்மாக்களை அனுஷ்டிக்கவும் அதிகாரமுள்ளவனாகச் செய்யப்படுகிறான்.

1. உபநயன முறை

வேதங்களிலும், மனுஸ்மிருதி போன்றவைகளிலும் மூவருணத்தாருக்கும் எந்த எந்த வயதில் உபநயனம் செய்ய வேண்டுமென்பது நன்றாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

பிராம்மணர்களுக்குக் கர்ப்பாஷ்டமத்தில் (அதாவது பிறந்தது முதல் 7-வது வயதில்) உபநயனம் செய்ய வேண்டும். அப்படிச் செய்ய சௌகரியமில்லாதவர்கள் பதினாறாவது வயதுக்குள் உபநயனம் செய்யலாம். அதற்கு மேல் உபநயனம் செய்தால், அவனுக்கு உபதேசிக்கப்படும் காயத்ரீ மந்த்ரம் பலிக்காதென்றும், அவன் ப்ராம்மணனாக ஆகமாட்டானென்றும் சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன. (இந்நாட்களில் கலியாணத்திற்கு நிச்சயம் செய்தபின் திருப்பதிக்கோ வேறு க்ஷேத்திரத்திற்கோ சென்று பூணூலைப் போட்டுக்கொண்டு திரும்பும் ரகசியச் சடங்காக இது மாறியிருப்பது கவனிக்கத்தக்கது.)

ஆகவே, உபநயனத்தை ஒரு பெரிய வைபவமாக நினைக்காமல், குறைந்த செலவில், ஆடம்பரமில்லாமல், 16 வயதுக்குள் தம் பிள்ளைகளுக்கு உபநயனம் செய்வித்து அவர்களுக்கு ப்ரஹ்மதேஜஸும் அதன் மூலமாக ஸகல சௌகரியங்களும் ஏற்படுமாறு பெற்றோர்கள் செய்யவேண்டியது மிக மிக அவசியமாகும்.

2. ஸந்த்யாவந்தன முறை

(தேவீபாகவதம் 11–ஆவது ஸ்கந்தம் 16, 17, 19–வது அத்யாயங்களில், ஸந்த்யாவந்தன முறை விளக்கமாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. அவைகளிலிருந்து சில சுலோகங்கள் அர்த்தத்துடன் இங்கு கூறப்படுகின்றன.)

காலை ஸந்த்யாவந்தன காலம்

உத்தமா தாரகோபேதா மத்^{4}யமா லுப்ததாரகா ।
அத^{4}மா ஸூர்யஸஹிதா ப்ராதஸ்ஸந்த்^{4}யா த்ரிதா^{4} மதா ॥

(1) நக்ஷத்ரங்கள் காணப்படும்போது ஸந்த்யாவந்தனம் செய்வது உத்தமம்.

(2) நக்ஷத்ரங்கள் மறைந்தபின் (சூரியோதயத்துக்குமுன்) செய்வது மத்யமம்.

(3) சூரியன் உதயமாகியபின் செய்வது அதமம்.

இவ்வாறு காலை ஸந்த்யாவந்தனத்திற்கு மூன்று காலங்கள்.

மாத்யாஹ்நிக காலம்

மத்^{4}யாஹ்நே மத்^{4}யப^4ாஸ்கராம் ।

சூரியன் ஆகாசமத்தியில் (தலைக்கு நேராக) இருக்கும் போது மாத்யாஹ்நிகம் செய்யவேண்டும்.

ஸாயம் ஸந்த்யாவந்தன காலம்

உத்தமா ஸூர்யஸஹிதா, மத்^{4}யமாஸ்தமிதே ரவௌ ।
அத^{4}மா தாரகோபேதா ஸாயம்ஸந்த்^{4}யா த்ரிதா^{4} மதா ॥

(1) சூரியன் அஸ்தமிப்பதற்குமுன் செய்வது உத்தமம்.

(2) சூரியன் அஸ்தமித்தவுடன் செய்வது மத்யமம்.

(3) நக்ஷத்ரங்கள் காணப்பட்டபின் செய்வது அதமம்.

இவ்வாறு ஸாயம் ஸந்த்யாவந்தனத்திற்கு மூன்று காலங்கள்.

ப்ராயஶ்சித்தார்க்யம்

உத^{3}யாஸ்தமயாதூ^{3}ர்த்^{4}வம் யாவத்ஸ்யாத் க^{4}டிகாத்ரயம்.
தாவத் ஸந்த்^{4}யாமுபாஸீத ப்ராயஶ்சித்தம் தத: பரம் ।

காலையில் சூரியோதயத்திற்குப் பிறகு மூன்று நாழிகை வரையிலும், மாலையில் சூரியாஸ்தமனத்திற்குப் பிறகு மூன்று நாழிகை வரையிலும் ஸந்த்யாவந்தனம் செய்யலாம். அதற்கு மேற்பட்டால் ப்ராயஶ்சித்தார்க்யம் விடவேண்டும்,

ப்ராணுயாமமென்பது என்ன?

திடீரென்று மூக்கை அழுத்தி மந்திரத்தைச் சொல்லி பிறகு திடீரென்று விரல்களை எடுத்துவிடுவது ப்ராணுயாமம் என்று சிலர் நினைப்பர். அப்படியே சிலர் செய்கிருர்கள் கூட.

ப்ராணுயாமத்தைப்பற்றி நம் சாஸ்திரங்களில் எவ்வளவோ சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. சுருக்கமாக 'ப்ராணுயாமம்' என்ற சொல்லுக்கு, 'கணக்கு வழக்கு இல்லாமல் உள்ளும் புறமும் போய்வந்து கொண்டிருக்கும் மூச்சுக் காற்றை நிதானமாக நிறுத்தி, அமைதியாக வெளியில் விடுதல்' என்று பொருள். இந்தக் காரியத்தை மூன்றுவிதமாகப் பிரித்தார்கள். அதாவது,

1. பூரகம்—ஒரு மூக்கை மூடி மற்ருெரு மூக்கால் காற்றை உள்ளுக்கு இழுப்பது.
2. கும்பகம்—அப்படி இழுத்த காற்றை இரண்டு மூக்குகளையும் அழுத்தி உள்ளேயே சற்றுநேரம் நிறுத்துவது.
3. ரேசகம்—காற்றை உள்ளே இழுத்த மூக்காலல்லாமல் மற்ருெரு மூக்கால் மெதுவாக வெளியில் விடுவது.

இந்த ரீதியில் ப்ராணுயாமம் செய்யப் பழக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

ப்ராணுயாம பலன்

ப்ராணுயாமம் சுகவாழ்விற்கு இன்றியமையாதது. அது உடலிலுள்ள ரத்த நாளங்களையெல்லாம் சுத்தம் செய்கிறது. ஞாபக சக்தியை அதிகமாக்குகிறது; தைரியத்தை ஊட்டுகிறது; மனத்தைத் தீய வழிகளில் செல்லவொட்டாமல் தடுக்கிறது; உற்சாகமளிக்கிறது. மற்றும் இத்தகைய எத்தனையோ நற்பலன்களை அளிக்கக் கூடியது ப்ராணுயாமம். ஆகவே, இதைப் பெரியோர்களை அணுகிக் கற்று, சரிவரச் செய்யவேண்டும்.

அர்க்யம் விடும் முறை

ஜலாஞ்ஜலிம் க்^{3}ருஹீத்வா து தர்ஜங்யங்கு^{3}ஷ்ட^{2}வர்ஜிதம் ।
வீக்ஷ்ய பா^{4}நும் க்ஷிபேத்^{3}வாரி கா^{3}யத்ர்யா சாபி^{4}மந்த்ரிதம் ॥
த்ரிவாரம் முநிஶார்தூ^{3}ல விதி^{4}ரேஷோர்க்^{4}யமோசநே ॥
தத : ப்ரதக்ஷிணம் குர்யா த^{3}ஸாவாதி^{3}த்ய மந்த்ரத : ।
மத்^{4}யாஹ்நே ஸக்ருதே^{3}வ ஸ்யாத் ஸந்த்^{4}யயோஸ்து
த்ரிவாரத :

(கட்டை விரல்களையும், ஆள்காட்டி விரல்களையும் சேர்க்காமல் இரண்டு கைகளிலும் ஜலத்தை எடுத்து சூரியனைப் பார்த்துக்கொண்டே காயத்ரியை ஜபித்து மூன்று அர்க்யம் விடவும். பிறகு, 'அஸாவாதி^{3}த்யோ ப்^{3}ரஹ்மா' என்ற மந்திரத்திஞல் பிரதக்ஷிணம் செய்யவும். மத்யாஹ்னத்தில ஓர் அர்க்யம் விடவேண்டும். காலை மாலை இரு வேளைகளிலும் மும்மூன்று அர்க்யங்கள் விடவேண்டும்.)

அர்க்யம் ஏன் விடவேண்டும்?

த்ரிம்ஶத் கோட்யோ மஹாவீரா மந்தே^{3}ஹா நாம ராக்ஷஸா:॥
க்ருதக்^{4}நா தா^{3}ருணு கோ^{4}ரா: ஸூர்யமிச்ச^{2}ந்தி கா^{2}தி^{3}தும்॥
ததோ தே^{3}வக^{3}ணு: ஸர்வே ரிஷயஶ்ச தபோத^{4}நா: ।
உபாஸதே மஹா ஸந்த்^{4}யாம் ப்ரக்ஷிபந்த்யுத^{3}காஞ்ஜலீந் ॥
த^{3}ஹ்யந்தே தேந தை^{3}த்யாஸ்தே வஜ்ரீபூ^{4}தேந வாரிணு ।
ஏதஸ்மாத்காரணுத்^{3} விப்ரா: ஸந்த்^{4}யாம் நித்யமுபாஸதே ॥

(மந்தேஹர் என்று பெயருள்ள முப்பதுகோடி கோர-வீர-க்ரூர ராக்ஷஸர்கள் சூரியன் ஸந்த்யாகாலத்துடன் இணைந்திருக்கும்போது அவனை விழுங்கிவிடவேண்டுமென்று ஓடி வருகிருர்கள். அவர்களிடமிருந்து சூரியனைக் காப்பாற்றுவதற்காக முப்பத்து முக்கோடி தேவர்களும், ரிஷிகளும், தாபஸர்களும் ஸந்த்யாவந்தனம் செய்து அர்க்ய ஜலத்தை விடுகிருர்கள். அந்த அர்க்ய ஜலமானது வஜ்ராயுதங்களாக மாறி, அதனுல் மந்தேஹர் என்ற அரக்கர்களை எரிக்கின்றது. இதே காரணத்தால்தான் பிராம்மணர்கள் தினந்தோறும் ஸந்த்யாவந்தனம் செய்கிருர்கள்.)

காயத்ரீ மகிமை

'காயத்ரீ என்பது ஸந்த்யாவந்தன காலத்தில் ஜபிக்க வேண்டிய ஒரு வேத மந்த்ரம்.

காயத்ரீ என்ற ஸம்ஸ்க்ருதச்சொல்லுக்கு (காயந்தம் + த்ராயத இதி காயத்ரீ) தன்னைப் பாடுபவனை (அதாவது ஜபிப்பவனை)க் காப்பாற்றுவது என்று அர்த்தம். ஆகவே, காயத்ரீமந்த்ர ஜபம் செய்பவனை அந்த காயத்ரீ மந்த்ரம் ஸகல ஆபத்துக்களிலிருந்தும் காப்பாற்றும்.

ஸ்ரீமந் நாராயணன் சிருஷ்டி செய்ய வேண்டுமென்று ஸங்கல்பித்தவுடன் அவனுடைய திருமுகத்திலிருந்து தேவதைகளுள் அக்னியும், மந்திரங்களுள் காயத்ரீ மந்திரமும், ஸாமத்திற்குள் ரதந்தரமென்ற ஸாமமும், பசுக்களில ஆடும், வர்ணங்களுக்குள் பிராம்மணனும் தோன்றினர்களென்று வேதம் கூறுகிறது.

ப்ராஹ்மண ஜாதியில் பிறந்தவர்களுக்கு காயத்ரீ என்பவள் மூத்த சகோதரி. ஆகவே, சகோதரியை நன்றாக ரக்ஷிக்கவேண்டியது நமது கடமை. அவளை ரக்ஷித்தால் அவள் நம்மைக் காப்பாற்றுவாள் என்பதில் சந்தேகம் என்ன?

மற்றும், "க^3ாயத்ரீம் ச^{2}ந்த^{3}ஸாம் மாதா" என்பதற்கிணங்க மற்றெல்லா மந்திரங்களுக்கும் தாய்போன்றவள் காயத்ரீ.

அனைத்துமாக உள்ள பகவான், குறிப்பாகச் சில பொருள்களில் மட்டுமே தன்னுடைய தேஜோம்சம் அதிகமாக உள்ளதென்று பகவத்கீதையில் குறிப்பிடுகிறார். அவ்வரிசையில் "கா^{3}யத்ரீ ச^{2}ந்த^{3}ஸாமஹம்" வேதமந்திரங்களில் நான் காயத்ரியாக இருக்கிறேன்" என்றார். ஆகவே, மந்திரங்களில் உயர்ந்தது 'காயத்ரியே' என்பதைப் பகவானே சொல்லியிருக்க, மற்றோர் ஆதாரத்தை நாம் மேற்கோளாகக் காட்ட வேண்டிய அவசியமில்லையன்றோ!

காயத்ரீ தேவதையை உபாஸிப்பதால் ஆத்ம சக்தியும், சத்ருக்களை வெல்லும் மனோபலமும், சரீரபலமும், உயர்ந்த தேஜஸும் வளருமென்று வேதம் வற்புறுத்துகின்றது.

தவிர, வேதத்தில் உள்ள மற்ற மந்திரங்களைக் காட்டிலும் 24 அக்ஷரங்களைக்கொண்ட காயத்ரீ மந்திரம் மிகச் சிறியது. உருவத்தில் சிறியதேயாயினும் மகிமையில் உயர்ந்தது.

தினந்தோறும் காயத்ரீஜபம் செய்பவனுக்குப் பூர்வ ஜன்மங்களில் செய்த பாவங்கள் அகலுவதுடன் அந்த அந்த தினத்தில் தெரிந்தோ தெரியாமலோ செய்யும் பாவங்களெல்லாம் நீங்கிவிடுகின்றன. பாவமென்னும் இருட்டு அகன்று ஒளிமயமான வாழ்க்கை ஏற்படுகின்றது. இதை அனுபவத்தில் கண்டறிய வேண்டுமேயன்றி சொற்களால் வரையறுத்துச் சொல்லமுடியாது.

இதுவரை ஸந்த்யாவந்தனமும் காயத்ரீ ஜபமும் செய்யாத ஒருவர், இவைகளைச் செய்தபின் தம் வாழ்க்கை எவ்வித அமைதியுடனும், ஒளியுடனும் நடக்கிறதென்பதைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்துக்கொண்டால் காயத்ரியின் மகிமை நன்கு விளங்கும்.

விசுவாமித்திரர் எனபவர் முதலில் க்ஷத்திரியராக இருந்து காயத்ரீதேவியை உபாஸித்து, ஸித்தியடைந்து, ப்ரஹ்மரிஷியாகி, "நான் ப்ரஹ்மாவாக வேறு சிருஷ்டி செய்கிறேன், வேறு இந்திரனையே படைக்கிறேன்" என்று

மார் தட்டினாரே! அது காயத்ரீ சக்தியின் மகிமைக்கொரு சிறந்த உதாரணமாகும்.

இதை மனத்தில் கொண்டு உபநயனமானவர்கள் எல்லோரும் நூற்றெட்டு தடவையோ, 28 அல்லது 10 தடவையோ தினந்தோறும் மூன்று காலங்களிலும் காயத்ரீ ஜபம் செய்து ப்ரஹ்ம தேஜோ-பலத்தை அடையவேண்டும்.

காயத்ரியை க்ரஹிக்கும் முறை

காயத்ரீ மந்திரத்தைப் புஸ்தகத்தில் படித்து ஜபம் செய்தால் யாதொரு பயனும் இருக்காது. உபநயன காலத்தில் ஆசாரியனாக அமையும் தகப்பனாராவது, மற்ற பெரியவர்கள் யாராவது தனது வலது செவியில் உபதேசிப்பார்கள். பக்தியுடன் அதை வாயால் சொல்லி கிரஹித்து, பிறகு தினந்தோறும் ஜபம் செய்யச் செய்ய சக்தியும் பலனும் ஏற்படும்.

பொதுவாக எந்த மந்திரத்தையும் ஏட்டில் படித்து இயங்கவைக்க முடியாது என்பதை உணரவேண்டியது அவசியம்.

காயத்ரீ மந்த்ரார்த்தம்

எந்த மந்திரத்தையும் அதன் அர்த்தத்தைத் தெரிந்துகொண்ட பிறகே ஜபம் செய்வது முறை. அம்மாதிரியே காயத்ரீ மந்திரத்தையும் அர்த்தத்தைத் தெரிந்துகொண்டு ஜபம் செய்யவேண்டும்.

"தத்ஸவிதுர்வரேண்யம்-ப^{4}ர்கே^{3}ா தே^{3}வஸ்ய
தீ^{4}மஹி - தி^{4}யோ யோ ந: ப்ரசோத^{3}யாத்"

என்பது காயத்ரீ மந்த்ரம். 'ஓம்' என்ற ப்ரணவத்தையும் 'பூ^{4}ர்பு^{4}வஸ்ஸுவ:' என்ற வ்யாஹ்ருதியையும் முதலில் சொல்லிய பிறகே இந்த காயத்ரீ மந்த்ரத்தைச் சொல்ல வேண்டும். ப்ரணவம் பகவானைக் குறிக்கிறது. வ்யாஹ்ருதியும் பூலோக—புவர்லோக—ஸுவர்லோக வடிவிலுள்ள பகவானைக் குறிக்கும் இனி பொருளுக்கேற்றவாறு காயத்ரீ மந்திரத்தின் பதங்களை வரிசைப்படுத்தி அப்பொருளைக் கூறுவோம்:—

யஃ = எவர்
ந: = நம்முடைய
தி^{4}ய: = புத்தியை
ப்ரசோத^{3}யாத் = தூண்டுகிறாரோ
தத் = அப்படிப்பட்ட

தே^{3}வஸ்ய = ஒளிமிக்கவரான
ஸவிது: = (உலகைப் படைத்தவருடைய) ஸூரிய
வரேண்யம் = மிகவும் உயர்ந்ததான [னுடைய
ப^{4}ர்க^{3}: = தேஜஸ்ஸை
தீ^{4}மஹி = த்யானம் செய்கிறோம்.

அதாவது, "நமது புத்தியை இயங்கச் செய்யும் சூரிய நாராயணனை நாம் வணங்குவோம்" என்பது சுருக்கமான பொருள்.

ஆகவே, காயத்ரீ மந்திர ஜபம் செய்யும்பொழுது சக்தி வடிவாகிய காயத்ரீ தேவியையும், சூரிய பகவானையும் நம் மனக்கண் முன் இருத்தி, பக்தியுடன் பணியும் பாவனையுடன் ஜபம் செய்தால் ஸகல கார்யஜயமும், ப்ரஹ்மதேஜஸும் உண்டாகும்.

காயத்ரியை எண்ணும் முறை

அநாமிகா மத்^{4}யதே^{3}ஶாத் அதோ^{4} வாமக்ரமேண ச ।
தர்ஜநீமூல பர்யந்தம் ஜபஸ்யைவம் க்ரம: கரே ॥
— தேவீ பாகவதம் 26-அ. 18-19 சு.

மோதிரவிரல் நடுக்கோட்டிலிருந்து ஆரம்பித்துக்கீழிறங்கி சுண்டுவிரல் மூன்று கணுக்கள் வழியாக மேற்கணுக்களை எண்ணி ஆள்காட்டிவிரல் அடிக்கோடுவரை எண்ண 10 ஆகும்.

காயத்ரீ ஜபம் செய்யும் முறை

பஞ்ச ப்ரணவஸம்யுக்தாம் ஜபேதி^{3}த்யநுஶாஸநம் ।
ஜபஸங்க்^{2}யாஷ்டப^{4}ாக^{3}ாந்த பாதே^{3}ா ஜப்யஸ்துரீயக: ॥

ப்ரணவத்தைச் சேர்த்து காயத்ரீயைப் பஞ்சபதமாக, அதாவது,

(1) ஓம்
(2) பூ^{4}ர்ப்பு^{4}வஸ்ஸுவ :
(3) தத்ஸவிதுர்வரேண்யம்
(4) ப^{4}ர்கே^{3}ா தே^{3}வஸ்ய தீ^{4}மஹி
(5) தி^{4}யோ யோ ந: ப்ரசோத^{3}யாத்

என்று ஐந்து இடத்தில் (மூச்சைவிட்டு) நிறுத்தி ஜபம் செய்ய வேண்டும். , அவசர அவசரமாக எல்லாவற்றையும் சேர்த்து மூச்சு விடாமல் ஜபம் செய்தால் எவ்விதப் பயனும் ஏற்படாது.

முறை தவறி 1008 தடவை ஜபம் செய்வதைக் காட்டிலும், முறையுடன் 28 தடவை ஜபம் செய்தாலே போதும்.

பொதுக் குறிப்புகள்

பொதுவாக இப்புத்தகத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள குறிப்புகள் நகரங்களில் தம்தம் க்ருஹங்களில் பஞ்ச பாத்ரத்தில் ஜலத்தை வைத்துக்கொண்டு செய்பவர்களை மனத்திற் கொண்டே கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. நதி, குளம் முதலிய தீர்த்தங்களில் செய்ய நேரும் ஸமயங்களிலும் க்ருஹங்களில் செய்யும் ஸமயங்களிலும் உபயோகமாக இருக்கும்பொருட்டு பின்வரும் குறிப்புகள் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

ஸாதாரணமாக, ஸந்த்யாவந்தனங்களை இரண்டு பாகங்களாகப் பிரிக்கலாம்.

1. ஜலத்தினால் செய்யப்படவேண்டிய ஆசமனம், ப்ரோக்ஷணம் (மார்ஜனம்), அர்க்யம் முதலியவை.

2. பூமியில் செய்யப்படவேண்டிய காயத்ரீ ஜபம், உபஸ்தானம் முதலியவை.

முதல்பாகத்தை நதியிலோ, குளத்திலோ (அல்லது வேறுவிதமான தீர்த்தங்களிலோ) செய்யும்போது முழங்கால் மறையும் அளவு ஆழமுள்ள ஜலத்தில் நின்றுகொண்டு செய்ய வேண்டும்.

இரண்டாம் பாகமான காயத்ரீ ஜபம் முதலியவற்றை காலையில் நக்ஷத்ரங்கள் தெரியும்போது கிழக்கு நோக்கி நின்றுகொண்டும், ஸாயங்காலத்தில் நக்ஷத்ரங்கள் தெரியும் வரை மேற்கு நோக்கி உட்கார்ந்துகொண்டும், மத்யான்னத்தில் திறந்த வெளியில் செய்வதானால் வடக்கு நோக்கி நின்றுகொண்டும், வீட்டுக்கு உள்ளே செய்வதானால் உட்கார்ந்துகொண்டும் செய்யவேண்டும்.

காலையில் 5-இலிருந்து 6-மணியும், மத்தியான்னம் 11-12 மணியும, சாயங்காலம் 6-7 மணியும் இவற்றைச் செய்வதற்குச் சரியான காலம் ஆகும்.

உத்யோகஸ்தர்கள் காலையில் ஸந்த்யாவந்தனம் செய்த உடனே மாத்யாஹ்னிகத்தையும் செய்துவிடலாம். ஸாயங்காலத்தில் வீடு சேர்ந்ததும் ஸந்த்யாவந்தனம் செய்ய வேண்டும்.

கோயில், குளம், கிணறு, தோட்டம், மேல்மாடி போன்ற திறந்த வெளியிடங்களில், அதாவது மனதுக்கு நிம்மதியும் உற்சாகமும் தரும் இடங்களில் ஸந்த்யாவந்தனம் செய்வது

உத்தமம். வீட்டுக்குள்ளும் சுத்தமான இடங்களில் உட்கார்ந்து செய்யலாம்.

அவரவர் பெரியோர்கள் தரித்தபடி விபூதி, சந்தனம் முதலியவைகளை நெற்றியிலும், உடலின் பாகங்களிலும் தரித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

கை கால்களைச் சுத்தமாகக் கழுவிக்கொண்டு ஸந்த்யாவந்தனம் தொடங்க வேண்டும்.

ஸந்த்யாவந்தனம் செய்யும்போது அவசியமில்லாமல் யாருடனும் பேசக்கூடாது.

மற்ற விதிகளையும் வேறுபாடுகளையும் அவரவர் ஸம்பிரதாயத்துப் பெரியோர்களை அணுகித் தெரிந்துகொள்வது நல்லது.

ஆசமனத்தைப்பற்றிய பொது விதிகள்

உட்கொள்ளும் ஜலம் ஹ்ருதயத்தில் போய்ச் சேர வேண்டும்.

ஜலத்தை உறிஞ்சி உட்கொள்ளக்கூடாது.

குழாய் போன்று தாரையாக மேலிருந்து விழும் ஜலத்தில் ஆசமனம் செய்யக்கூடாது.

ஸமுத்திர ஜலத்தில் ஆசமனம் செய்யக்கூடாது.

மும்முறை ஜலத்தை உட்கொண்டவுடன் இரண்டு முறை வாயைத் துடைத்துக் கையை அலம்பிக்கொள்ள வேண்டும்.

நதி, குளம் முதலிய தீர்த்தங்களில் ஆசமனம் செய்யும்போது இடது கையால் ஜலத்தைத் தொட்டுக்கொண்டு ஆசமனம் செய்யவேண்டும். உட்கார்ந்துகொண்டும் ஆசமனம் செய்யலாம். அப்படிச் செய்வதானால் வலது காலைக் கரையிலும் இடது காலை ஜலத்திலும் வைத்துக்கொண்டு இடது கையால் ஜலத்தைத் தொட்டுக்கொண்டு செய்யவேண்டும்.

வீடுகளில் ஸந்த்யாவந்தனம் செய்யும்போது கால்களைக் குந்திட்டு (ப்ருஷ்டபாகம் தரையில் படாமல்) உட்கார்ந்து கொண்டு, இரு கரங்களின் முழங்கைப்பாகமும் கால்களுக்கு நடுவில் இருக்கிற மாதிரி வைத்துக்கொண்டு ஆசமனம் செய்யவேண்டும். சுண்டு விரலையும் மோதிர விரலையும் மட்டும் நீட்டி, மற்ற மூன்று விரல்களையும் சிறிது மடக்கி, உள்ளங்கையில் குழிவு ஏற்படும்படி செய்து அதில் உளுந்து முழுகும் அளவு தீர்த்தம் எடுத்து மூன்று மந்திரங்களையும் தனித்தனியே உச்சரித்து மூன்றுமுறை உட்கொள்ள வேண்டும்.

ஸங்கல்பத்தைப் பற்றிய பொது விதிகள்

ஸங்கல்பம் செய்வதற்குக் கால்களைச் சப்பளம் போட்டு உட்கார்ந்துகொண்டு வலது துடையின்மேல் இடது கையை வைத்து, வலது உள்ளங்கை இடது உள்ளங்கையைத் தொடும்படி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஜலத்தில் இருந்துகொண்டு ஸங்கல்பம் செய்யும்போது வலது காலைத் தூக்கி கரைமேல் வைத்து (இடது காலை ஜலத்திலேயே வைத்துக்கொண்டு) மேலே கூறியுள்ளபடி வலது துடையின்மேல் கைகளை வைத்துக்கொண்டு ஸங்கல்பம் செய்ய வேண்டும்.

ப்ரோக்ஷணத்தைப்பற்றிய பொது விதிகள்

உள்ளங்கையில் ஜலத்தை எடுத்து விரல்கள் மூலமாக சிரஸில் ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

நதி, குளம் முதலிய தீர்த்தங்களில் ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளும்போது இடது கை ஜலத்தைத் தொட்டுக்கொண்டிருக்க வேண்டும்.

மந்திரத்தை ஜபித்துக்கொண்டே ஜலத்தை ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

மந்த்ரத்தை உச்சரிக்காமல் ஜலத்தை மட்டும் ப்ரோக்ஷித்துக்கொண்டாலும், மந்த்ரத்தை மாத்திரம் உச்சரித்துக் கொண்டு ஜலம் படாமலேயே ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளுவது போல் கையை அசைத்தாலும் பலன் தராது.

க்ருஹங்களில் பஞ்சபாத்திரத்தில் தீர்த்தத்தை வைத்துக் கொண்டு செய்யும்போதும் முதலில் உள்ளங்கையில் தீர்த்தத்தை எடுத்துக்கொண்டு பிறகு விரல்களால் ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

அர்க்யத்தைப்பற்றிய பொது விதிகள்

அவரவர் வீட்டில் ஸந்தியாவந்தனம் செய்தாலும், நதி அல்லது குளத்தில் செய்தாலும் நின்றுகொண்டுதான் அர்க்யம் விடவேண்டும்.

அர்க்யம் விடும்போது குதிகால்களைச் சிறிது மேலே உயர்த்தவேண்டும்.

க்ருஹங்களில் பஞ்சபாத்ரத்தை வைத்துக்கொண்டு ஸந்த்யாவந்தனம் செய்பவர்கள் இடது கை ஆள்காட்டி

விரலுக்கும் கட்டை விரலுக்கும் நடுவில் பாத்ரத்தை இடுக்கிப் பிடித்துக்கொண்டு இரண்டு கைகளாலும் அர்க்யம் விட வேண்டும்.

கேசவாதி தர்ப்பணத்தைப்பற்றிய பொது விதிகள்

கேசவாதி நாமங்களைக சொல்லி ஜலத்தை விடும்போது அர்க்யம் விடுவதறகு வைத்துக்கொள்கிற மாதிரியே கையைச் சேர்த்து வைத்துக்கொண்டு ஜலத்தைக் கையில் எடுத்து விடவேண்டும். ஆனல் அர்க்யம் விடுவதுபோல் உயரத் தூக்கி விடவேண்டுமென்பதில்லை. ஆனல் கைகளை மாத்திரம் அது மாதிரி சேர்த்து வைத்துக்கொண்டு இரண்டு கைகளாலும் ஜலத்தை எடுத்து நுனிவிரல்களால் ஜலத்தைக் கீழே விடவும்.

சரியான உச்சரிப்பு

மந்த்ரங்கள் ஸம்ஸ்கிருத பாஷையில் இருக்கின்றன. ஸம்ஸ்கிருத பாஷையை எழுதுவதற்குத் தமிழில் போதிய எழுத்துக்கள் இல்லை. உதாரணமாக, 'க' என்ற எழுத்துக்கள் வெவ்வேறு உச்சரிப்புடன் ஸம்ஸ்கிருத பாஷையில நான்கு இருக்கின்றன. ஆகவே, தமிழ் மாத்திரம் தெரிந்தவர்கள் கூட ஸம்ஸ்கிருதத்தைத் தக்கபடி உச்சரிக்க, இப்புத்தகத்தில் அந்த அந்த எழுத்துக்களின் மீது குறிப்பிட்டுள்ளபடி 2, 3, 4 என்னும் குறி இடப்பட்டிருக்கிறது. இதை நன்கு கவனித்து உச்சரிக்க வேண்டும்.

மற்றும், "ஶ" (ச) என்னும எழுத்து ஆங்காங்கு சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறது. சாந்தி, சிவன் முதலிய இடங்களில் நாம் உச்சரிக்கும் உச்சரிப்புப் போன்றவைக்காகத்தான் மேற் கண்ட 'ஶ' எழுத்து சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறது.

வேத மந்திரங்களுக்கு உச்சரிப்பு எப்படிச் சுத்தமாக இருக்கவேண்டுமோ, அப்படியே ஸ்வரமும் முக்கியமானது. மந்திரங்களில் உச்சரிக்க வேண்டிய ஸ்வரங்களைக் குரு மூலமாகத் தெரிந்துகொள்வது அவசியம். அப்படிக் கற்ற மந்திரங்களை மறந்து விடாமலிருக்கவும், மற்றப் பிரயோகங்களை அறிவதற்கும் இப்புத்தகம் மிகவும் பயன்படும்.

ஶ்ரீரஸ்து

ஸாமவேதி ஸந்த்யாவந்தனம்

(ஸ்மார்த்தர்களுக்கு)

காலை ஸந்த்யாவந்தனம்

---

1. ஆசமனம்

காலையில் ஸ்நானம் செய்தபின், கிழக்கு முகமாகவோ வடக்கு முகமாகவோ குந்திட்டு உட்கார்ந்து, கைகளை முழங்கால்களுக்குள்ளே வைத்துக்கொண்டு சுண்டு விரலையும் மோதிர விரலையும் நீட்டி, மற்ற விரல்களைச் சற்று உட்புறம் மடிக்க, பள்ளமாக அமையும்.

அத்தகைய உள்ளங்கையில் சிறிது ஜலம் எடுத்துக்கொண்டு கீழ்க்கண்ட மந்திரங்கள் ஒவ்வொன்றையும் சொல்லி உட்கொள்ளவேண்டும்:

(1) ஓம் அச்யுதாய நம:

(2) ஓம் அநந்தாய நம :

(3) ஓம் கோவிந்தாய நம :

பிறகு ஜலத்தால் இருமுறை உதட்டைத் துடைத்துக் கையை அலம்பிக்கொண்டபின், கீழ்க்கண்ட மந்திரங்களைச் சொல்லி அந்த அந்த விரலால் உடலின் அந்த அந்தப் பாகங்களைத் தொட வேண்டும்.

ஓம் கேஶவ	கட்டைவிரல்	வலது கன்னம்
ஓம் நாராயண	,,	இடது கன்னம்

ஓம்	மாத4வ	பவித்திர விரல்	வலது கண்
,,	கோ3விந்த3	,,	இடது கண்
,,	விஷ்ணோ	ஆள்காட்டி விரல்	வலது மூக்கு
,,	மது4ஸூத3ந	,,	இடது மூக்கு
,,	த்ரிவிக்ரம	சுண்டுவிரல்	வலது காது
,,	வாமந	,,	இடது காது
,,	ஸ்ரீத4ர	நடுவிரல்	வலது தோள்
,,	ஹ்ருஷீகேஶ	,,	இடது தோள்
,,	பத்3மநாப4	எல்லா விரல்கள்	மார்பு
,,	தா3மோத3ர	,,	தலை

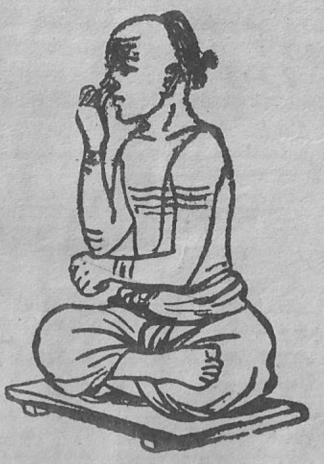
இவ்வாறு இரண்டு முறை ஆசமனம் செய்தபிறகு,

ஶுக்லாம்ப3ரத4ரம் விஷ்ணும் ஶஶிவர்ணம் சதுர்பு4ஜம் ।
ப்ரஸந்நவத3நம் த்4யாயேத் ஸர்வ விக்4நோபஶாந்தயே ॥

என்று சொல்லி தலையில் இருபுறமும் ஐந்து தடவை குட்டிக் கொள்ளவும்.

2. ப்ராணாயாமம்

பிறகு, நடுவிரலையும் ஆள் காட்டி விரலையும் மடித்து, கட்டை விரலால் வலது மூக்கை அழுத்திப் பிடித்துக்கொண்டு, கீழ்க்கண்ட மந்த்ரத்தை மனத்தில் உச்சரித்துக் கொண்டே மூச்சுக் காற்றை உள்ளிழுத்து, சுண்டு விரல் பவித்திர விரல்களால் இடது மூக்கை அழுத்தி. பிறகு வலது மூக்கால் மெதுவாகக் காற்றை வெளியில் விட்டு, பிறகு வலது காதைத் தொட வேண்டும். மந்த்ரம் :—



"ஓம் பூ4:—ஓம் பு4வ:—ஓம் ஸுவ:—ஓம் மஹ:—ஓம் ஜந:—ஓம் தப : — ஓம் ஸத்யம் — ஓம் தத்ஸவிதுர்வரேணியம் –ப4ர்கோ3 தே3வஸ்ய தீ4மஹி — தி4யோ யோ ந: ப்ரசோத3யாத் — ஓமாப: —ஜ்யோதீ ரஸ: — அம்ருதம் ப்3ரஹ்ம—பூ4ர்பு4வஸ்ஸுவ ரோம்."

3 ஸங்கல்பம்

பிறகு, படத்தில் உள்ளதுபோல் இடது கையை வலது தொடைமீது மல்லாத்தி, அதன்மீது வலது கையை வைத்து,

"மமோபாத்த ஸமஸ்த து3ரித க்ஷயத்3வாரா பரமேஶ்வர ப்ரீத்யர்-த2ம் ப்ராதஸ் ஸந்த்4யாம் உபாஸிஷ்யே"

என்று ஸங்கல்பம் செய்யவேண்டும்.

பிறகு 'ஓம்' என்று ஜலத்தில் எழுதி,

"ஓம் ஸ்ரீகேஶவாய நம:"

என்று சொல்லி, புருவ மத்தியில் அந்த ஜலத்தைத் தடவிக்கொள்ள வேண்டும்.

4. ப்ரோக்ஷணம்

கீழ்க்கண்ட வாக்கியங்களைச் சொல்லி கைவிரல்களால் அந்த அந்த இடத்தைத் தொடவும். இதற்கு "ந்யாஸம் என்று பெயர்

ஆபோஹிஷ்டே2தி மந்த்ரஸ்ய
ஸிந்து4த்3வீப ரிஷி: (தலை)
தே3வீ க3ாயத்ரீ ச2ந்த3: (மூக்கு நுனி)
ஆபோ தே3வதா (மார்பு)
மார்ஜநே விநியோக3: ।

பிறகு, கீழ்க்கண்ட மந்திரத்தைச் சொல்லி விரல்களால் தலையில் ஜலத்தைப் புரோக்ஷித்துக்கொள்ளவேண்டும்:

"ஆபோ ஹிஷ்டா2 மயோ பு4வ:—தா ந ஊர்ஜே த3த4ாதந—மஹே ரணாய சக்ஷஸே—யோவ: ஶிவ-தமோ ரஸ:—தஸ்ய ப4ாஜயதேஹ ந:—உஶதீரிவ மாதர:—தஸ்மா அரம் க3மாம வ:—

என்று புரோக்ஷித்து, பிறகு,

'யஸ்ய க்ஷயாய ஜிந்வத^{2}'

என்பதால் இரு பாதங்களின்மீதும் ப்ரோக்ஷித்துக்கொண்டு, பிறகு

'ஆபோ ஜநயத^{2}ா ச ந:'

என்பதால் தலைமீது ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு,

"ஓம் பூ^{4}ர்பு^{4}வஸ்ஸுவ:'.

என்று தலையைச் சுற்றிலும் பிரதக்ஷிணமாக ஜலத்தைச் சுற்ற வேண்டும்.

5. ப்ராசநம்

பிறகு உள்ளங்கையில் சிறிது தீர்த்தம் எடுத்துக்கொண்டு, மந்திரத்தை ஜபித்து உட்கொள்ள வேண்டும் :

"அஹஶ்ச மா ஆதி^{3}த்யஶ்ச புநாது ஸ்வாஹா"

பிறகு இரண்டு முறை ஆசமனம் செய்யவும்.

6. புநர் மார்ஜநம்

த^{3}தி^{4}க்ராவ்ண்ண இதி மந்த்ரஸ்ய, வாமதே^{3}வ ரிஷி:— அநுஷ்டுப் ச^{2}ந்த^{3}:—விஶ்வேதே^{3}வா தே^{3}வதா: — மார்ஜநே விநியோக^{3}:

என்று ந்யாஸம் செய்து, கீழ்க்கண்ட மந்த்ரத்தால் தலையில் ப்ரோக்ஷித்துக்கொள்ளவேண்டும்.

"த^{3}தி^{4}க்ராவ்ண்ணோ அகாரிஷம் — ஜிஷ்ணோரஶ்வஸ்ய வாஜிந: — ஸுரபி^{4} நோ முக^{2}ாகரத் — ப்ரண ஆயூகு^{3}ம்ஷி தாரிஷத் — ஆபோ ஹிஷ்டா^{2} மயோபு^{4}வ: — தாந ஊர்ஜே த^{3}தா^{4}தந—மஹேற ரணாய சக்ஷஸே — யோவஶ் ஶிவதமோ ரஸ:—தஸ்ய பா^{4}ஜயதேஹ ந:—உஶதீரிவ மாதர:—தஸ்மா அரம்க^{3}மாம வ:"

என்று (11 தடவை) தலையில் புரோக்ஷித்துக்கொண்டு,

யஸ்ய க்ஷயாய ஜிந்வத^{2}"

என்று பாதங்களிலும்,

"ஆபோ ஜநயத^{2}ாச ந:"

என்று தலையிலும் புரோக்ஷிக்கவும். பிறகு,

"பூ^{4}ர்பு^{4}வஸ்ஸுவ:"

என்று சொல்லி, ஜலத்தால் தலையை ப்ரதக்ஷிணமாகச் சுற்றிக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு,

7. அர்க்ய ப்ரதானம்

"க^{3}ாயத்ர்யா ரிஷி: விஶ்வாமித்ர: — நிச்ருத்^{3} க^{3}ாயத்ரீ ச^{2}ந்த^{3}: — ஸவிதா தே^{3}வதா—அர்க்^{4}ய ப்ரத^{3}ாநே விநியோக^{3}:'

என்று ந்யாஸம் செய்து,

இரண்டு கைகளையும் சேர்த்து நிறைய ஜலத்தை எடுத்துக்கொண்டு கீழ்க்கண்ட மந்த்ரத்தைச் சொல்லி, குதிகால்களைச் சற்று உயரத் தூக்கி, சூரியனைப் பார்த்து மூன்று அர்க்யம் விட வேண்டும்.

"ஓம் பூ^{4}ர்பு^{4}வஸ்ஸுவ:-தத்ஸவிதுர் வரேண்யம் — ப^{4}ர்கே^{3}ா தே^{3}வஸ்ய தீ^{4}மஹி — தி^{4}யோ யோ ந: ப்ரசோத^{3}யாத்"

8. ப்ராயச்சித்தார்க்யம்

ஒரு ஆசமனம், ப்ராணாயாமம் செய்து,

"காலாதீத ப்ராயஶ்சித்தார்க்^{4}ய தாநம் கரிஷ்யே"

என்று ஸங்கல்பித்து,

யத^{3}த்^{3}யேத்யஸ்ய மந்த்ரஸ்ய, ஶௌநக ரிஷி:—க^{3}ாயத்ரீ ச^{2}ந்த^{3}: — ஸூர்யோ தே^{3}வதா — ப்ராயஶ்சித்தார்க்^{4}யத^{3}ாநே விநியோக^{3}:||

என்று ந்யாஸம் செய்து,

"யத3த்3யகச்ச வ்ருத்ரஹந் — உத3க3ா அபி4ஸூர்ய— ஸர்வம் ததி3ந்த்3ர தே வஶே"

என்று சொல்லி அர்க்யம் விடவும்

பிறகு கையில் ஜலமெடுத்துக்கொண்டு, தன்னைத்தானே ப்ரதக்ஷிணமாகச் சுற்றி,

"அஸாவாதி3த்யோ ப்3ரஹ்ம, ப்3ரஹ்மைவாஹமஸ்மி"

என்று சொல்லி இரு கைகளாலும் மார்பைத் தொட்டுக்கொண்டு, சூரியனைப் ப்ரஹ்மமாகவும் தானும் ப்ரஹ்மமே என்றும் த்யானிக்கவேண்டும்.

பிறகு இரண்டு ஆசமனம்.

9 நவக்ரஹ கேசவாதி தர்ப்பணம்

இரு கைகளிலும் ஜலத்தை எடுத்துக்கொண்டு கீழ்க்கண்ட மந்திரங்களைச் சொல்லி, சூரியனைப் பார்த்து ஜலத்தைக் கீழே விடவும் :

ஆதி3த்யம் தர்ப்பயாமி
ஸோமம் தர்ப்பயாமி
அங்க3ாரகம் தர்ப்பயாமி
பு3த4ம் தர்ப்பயாமி
ப்3ருஹஸ்பதிம் தர்ப்பயாமி
ஶுக்ரம் தர்ப்பயாமி
ஶனைஶ்சரம் தர்ப்பயாமி
ராஹும் தர்ப்பயாமி
கேதும் தர்ப்பயாமி
கேஶவம் தர்ப்பயாமி
நாராயணம் தர்ப்பயாமி
மாத4வம் தர்ப்பயாமி
கோ3விந்த3ம் தர்ப்பயாமி
விஷ்ணும் தர்ப்பயாமி
மது4ஸூத3நம் தர்ப்பயாமி
த்ரிவிக்ரமம் தர்ப்பயாமி

வாமநம் தர்ப்பயாமி
ஸ்ரீத4ரம் தர்ப்பயாமி
ஹ்ருஷீகேஶம் தர்ப்பயாமி
பத்3மநாப4ம் தர்ப்பயாமி
தா3மோத3ரம் தர்ப்பயாமி

பிறகு ஒரு தடவை ஆசமனம்.

10. ஜப விதி

சுத்தமான இடத்தில் கிழக்கு முகமாக நின்று தீர்த்த பாத்ரத்தை எதிரில் வைத்துக்கொண்டு,

ஆப்3ரஹ்மலோகாத் ஆஶேஷாத்
ஆலோகா லோகபர்வதாத் ।
யே வஸந்தி த்3விஜா தே3வா:
தேப்4யோ நித்யம் நமோநம: ॥
யஸ்யாஜ்ஞயா ஜக3த்ரஷ்டா
விரிஞ்ச: பாலகோ ஹரி: ।
ஸம்ஹர்தா காலருத்3ராக்2ய:
நமஸ்தஸ்மை பிநாகிநே ॥

ஆஸநமந்த்ரஸ்ய ப்ருதி2வ்யா மேருப்ருஷ்ட2ரிஷி: ஸுதலம் ச2ந்த3: ...கூர்மோதே3வதா—ஆஸநே விநியோக3: ।

ப்ருத்2வி த்வயா த்4ருதா லோகா
தே3வி த்வம்விஷ்ணுநாத்4ருதா।
த்வம்ச த4ாரய மாம் தே3வி
பவித்ரம் குரு சாஸநம்॥
அபஸர்பந்து தே பூ4தா
யேபூ4தா பு4வி ஸம்ஸ்தி2தா:।
யே பூ4தா விக்4நகர்த்தார:
தேக3ச்ச2ந்து ஶிவாஜ்ஞயா ॥

பத்3மாஸநாய நம:, கூர்மாஸநாய நம:—ஆஸநே கூர்ம மண்ட3லே—ஆஸநாய ஓம் ப2ட் ஸ்வாஹா

என்று சொல்லி, பிறகு,

ஶுக்லாம்ப3ரத4ரம் விஷ்ணும் ஶஶிவர்ணம் சதுர்பு4ஜம் ।
ப்ரஸந்நவத3நம் த்4யாயேத் ஸர்வவிக்4னோப ஶாந்தயே ॥

ப்ராணாயாமம் (ஓம்பூ4:, ஓம்பு4வ:, ஓம் ஸுவ:, ஓம் மஹ: ஓம் ஜந:, ஓம் தப:, ஓம் ஸத்யம், ஓம் தத்ஸவிதுர் வரேணியம். ப4ர்கே3ா தே3வஸ்ய தீ4மஹி, தி4யோ யோந: ப்ரசோத3யாத்। ஓமாபோ ஜ்யோதீ ரஸோऽம்ருதம் ப்ரஹ்ம பூ4ர்பு4வஸ் ஸுவரோம்).

மமோபாத்த ஸமஸ்த து3ரிதக்ஷய த்3வாரா ஸ்ரீபரமேஶ்வர ப்ரீத்யர்த2ம் ப்ராதஸ்ஸந்த்4யா க3ாயத்ரீ மஹா மந்த்ர ஜபம் கரிஷ்யே,

என்று ஸங்கல்பம் செய்து,

11. ந்யாஸம்

ப்ரணவஸ்ய ரிஷிர் ப்ரஹ்மா—தே3வீக3ாயத்ரீ ச2ந்த3:—பரமாத்மா தே3வதா ।

"பூ4ராதி3ஸப்தவ்யாஹ்ருதீநாம் — அத்ரி ப்4ருகு3 குத்ஸ வஸிஷ்ட2 கௌ3தம காஶ்யப ஆங்கி3ரஸா: ரிஷய:—க3ாயத்ரீ உஷ்ணிக் அநுஷ்டுப் ப்3ருஹதீ பங்க்தி த்ருஷ்டுப் ஜக3த்ய: ச2ந்த3ாகு3ம்ஸி—அக்3நிவாயு அர்க்க வாகீ3ஶ வருண இந்த்3ர விஶ்வேதேவா: தே3வதா:"

என்று ந்யாஸம் செய்து,

"ஓம் பூ4:, ஓம் பு4வ: ஓம் ஸுவ:, ஓம மஹ:, ஓம் ஜந:, ஓம் தப:, ஓம் ஸத்யம், ஓம் தத்ஸவிதுர்வரேணியம், ப4ர்கே3ா தே3வஸ்ய தீ4மஹி, தி4யோ யோ ந: ப்ரசோத3யாத், ஓமாபோ ஜ்யோதிரஸோம்ருதம் ப்3ரஹ்ம பூ4ர்பு4வஸ்ஸுவரோம்"

என்னும் மந்த்ரத்தைச் சொல்லி 10 ப்ராணாயாமம் செய்ய வேண்டும். பிறகு,

ஆயாத்வித்யநுவாகஸ்ய வாமதே3வரிஷி:—அநுஷ்டுப் ச2ந்த3:—கா3யத்ரீ தே3வதா—ஆவாஹநே விநியோக3:

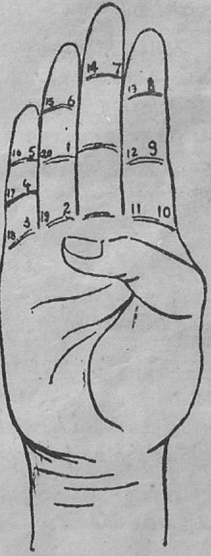
என்று ந்யாஸம் செய்து,

ஆயாது வரதா3தே3வீ அக்ஷரம் ப்ரஹ்மஸம்மிதம் ।
க3ாயத்ரீம் ச2ந்த3ஸாம் மாதேத3ம் ப்3ரஹ்ம ஜுஷஸ்வ ந: ॥

ஓஜோஸி ஸஹோஸி—ப3லமஸி ப்4ராஜோஸி—
தே3வாநாம் தா4மநாமாஸி—விஶ்வமஸி விஶ்வாயு:—
ஸர்வமஸி ஸர்வாயு:—அபி4பூ4ரோம் க3ாயத்ரீம்
ஆவாஹயாமி

ஸாவித்ர்யா ரிஷி: விஶ்வாமித்ர: — நிச்ருத் காயத்ரீ ச2ந்த3:—ஸவிதா தே3வதா—ஜபே விநியோக3:।

என்று ந்யாஸம் செய்து,



முக்தாவித்3ரும ஹேம நீலத4வளச்
சாயைர் முகை2ஸ்த்ரீக்ஷணை:
யுக்தாமிந்து3கலாநிப3த்3த4 மகுடாம்
தத்வார்த2வர்ணாத்மிகாம் ।
க3ாயத்ரீம் வரத3ாப4யாங்குஶகஶா:
ஶுப்4ரம் கபாலம் கு3ணம்
ஶங்க2ம் சக்ரமத2ாரவிந்த3 யுக3ளம்
ஹஸ்தைர் வஹந்தீம் ப4ஜே ॥

யோதே3வ: ஸவிதாஸ்மாகம்
தி4யோ த4ர்மாதி3கோ3சரா: ।
ப்ரேரயேத் தஸ்ய யத்3ப4ர்க3:
தத்3வரேண்ய முபாஸ்மஹே ॥

என்று சொல்லிய பிறகு,

காயத்ரீ ஜபம்

"ஓம்பூர் பு4வஸ்ஸுவ: — தத்ஸவிதுர் வரேண்யம்—ப4ர்கோ தே3வஸ்ய தீ4மஹி—தி4யோ யோ ந: ப்ரசோத3யாத்"

என்று 108 தடவை அல்லது 28 தடவை சௌகரியம்போல் காயத்ரீமந்திர ஜபம் செய்யவேண்டும்.

(மோதிர விரல் நடுக் கணுவிலிருந்து கீழ்க் கணுவை 2 என்று எண்ணி. பிறகு சுண்டு விரல் அடிக்கணு வழியாக மேலே (படத்தில் உள்ளது போல்) ஆள்காட்டி விரல் அடிக்கணுவரை 10 எண்ணி பிறகு அங்கிருந்து அப்பிரதக்ஷிணமாக மோதிர விரல் எடுக்கணுவரை எண்ண 20 ஆகும். இப்படியே 108 வரை எண்ண **வேண்டும்.)**

12. உபஸ்த்தானம்

மூன்று தடவை ப்ராணாயாமம் செய்து,

மமோபாத்தஸமஸ்த துரிதக்ஷயத்வாரா ஸ்ரீபரமேஶ்வர ப்ரீத்யர்த்தம் ப்ராதஸ்ஸந்த்4யா க3ாயத்ரீ உபஸ்த2ாநம் கரிஷ்யே

என்று ஸங்கல்பித்து,

உத்தமே ஶிக2ரே தே3வி பூ4ம்யாம் பர்வதமூர்த4நி ।
ப்3ராஹ்மணேப்4யோ ப்4யநுஜ்ஞாநம் க3ச்ச2 தே3வி
யதா2ஸுக2ம் ॥

யஶோஹம் ப4வாமி ப்3ராஹ்மணாநாம்—யஶோ ராஜ்ஞாம்—யஶோ விஶாம்—யஶ: ஸத்யஸ்யப4வாமி—ப4வாமி யஶஸாம் யஶ:—புநர்மாயந்து தே3வதா—யா மத3பசக்ரமு:—மஹஸ்வந்தோ மஹாந்தோ ப4வாமி—அஸ்மிந் பாத்ரே ஹரிதே ஸோம ப்ருஷ்டே2—ரூபம்ரூபம் மே தி3ஶ —ப்ராதரஹ்ஸ்ய தேஜஸ: ।

அங்ந முக்3ரஸ்ய ப்ராஶிஷம்—அஸ்து த்வயி மயீத3ம்—யதி3த3ம் பஶ்யாமி சக்ஷுஷா—த்வயாத3த்தம் ப்ரபா4ஸயா—தேந மா பு4ஞ்ஜ—தேநபு4க்ஷிஷீய—தேந மாவிஶ—அஹர்நோ அத்யபீபரத்—ராத்ரிர்நோ அதிபாரயத் ।

ஆதி3த்யநாவ மாரோக்ஷம்—பூர்ணாம் அபரிபாதி3நீம்—அச்சி2த்3ராம்—பாரயிஷ்ண்வீம்—ஶததாரித்ராம் ஸ்வஸ்தயே—ஓம் நம ஆதி3த்யாய—நம ஆதி3த்யாய—நம ஆதி3த்யாய ।
உத்3யந்தம் த்வாதி3த்ய அநூதீ3யாஸம்॥

என்று சொல்லிய பிறகு, திக்தேவதாவந்தனங்களை யஜுர்வேதிகளைப்போல் செய்யவும்.

13. திக்தேவதாவந்தனம்

பிறகு கீழ்க்கண்ட மந்த்ரங்களைச் சொல்லி இரண்டு கைகளையும் கூப்பி, கிழக்குமுதல் ப்ரதக்ஷிணமாக திக்தேவதைகளுக்கு அஞ்ஜலி செய்யவேண்டும்:

ஸந்த்4யாயை நம : (கிழக்கு)
ஸாவித்ர்யை நம : (தெற்கு)

க3ாயத்ர்யை நம : (மேற்கு)
ஸரஸ்வத்யை நம : (வடக்கு)
ஸர்வாப்4யோ தே3வதாப்4யோ நமோ நம : (கிழக்கு)
காமோகார்ஷீந் மந்யுரகார்ஷீந் நமோ நம :

என்று சொல்லி

* அபிவாதநம்

“அபி4வாத3யே ஆத்ரேய ஆர்ச்சநாநஸ ஶ்யாவாஶ்வ த்ரயார்ஷேய ப்ரவராந்வித ஆத்ரேய கோத்ர :, ஆபஸ்தம்ப ஸூத்ர :, யஜுஶ்ஶாக2ாத்4யாயீ ஸ்ரீஸுப்ரஹ்மண்ய ஶர்மா நாமாஹம் அஸ்மி போ4 :”

என்பதுபோல் அவரவர் தம் தம் கோத்ர ப்ரவர நாமங்களைச் சொல்லி அபிவாதநம் செய்து,

கீழ்க்கண்டவைகளால் திக்குகளுக்குக் கைகூப்பவும் :

ப்ராச்யை தி3ஶே நம :
த3க்ஷிணாயை தி3ஶே நம :
ப்ரதீச்யை தி3ஶே நம :
உதீ3ச்யை தி3ஶே நம :
ஊர்த்4வாய நம :
அத4ராய நம :
அந்தரிக்ஷாய நம :
பூ4ம்யை நம :
ப்3ரஹ்மணே நம :
விஷ்ணவே நம :
ருத்3ராய நம :
யமாய நம :

தெற்கு முகமாக நின்று

யமாய த4ர்மராஜாய ம்ருத்யவே சாந்தகாய ச ।
வைவஸ்வதாய காலாய ஸர்வபூத க்ஷயாய ச ॥
ஔது3ம்பராய த3த்4நாய நீலாய பரமேஷ்டி2நே ।

---

* அபிவாதநம் செய்வதற்கு அநுகூலமாக சில முக்யமான கோத்ரப்ரவரங்கள் இப்புத்தகத்தின் கடைசியில் தரப்பட்டுள்ளன. **அவரவர் கோத்ர ப்ரவரங்களைத் தெரிந்து அதன்படி சொல்லி அபிவாதநம் செய்யவும்.**

வ்ருகோத3ராய சித்ராய சித்ரகு3ப்தாய வை நம : ||
சித்ரகு3ப்தாய வை நம ஓம் நம இதி.

மேற்கு முகமாக நின்று

ரிதகு3ம் ஸத்யம் பரம் ப்3ரஹ்ம
புருஷம் க்ருஷ்ண பிங்க3ளம்|
ஊர்த்4வ ரேதம் விரூபாக்ஷம்
விஶ்வரூபாய வை நம :||
விஶ்வரூபாய வை நம ஓம் நம இதி

வடக்கு முகமாக நின்று

நர்மத3ாயை நம : ப்ராத : நர்மத3ாயை நமோ நிஶி|
நமோஸ்து நர்மதே3 துப்4யம் த்ராஹி மாம் விஷஸர்ப்பத:|
அபஸர்ப ஸர்ப ப4த்3ரம் தே தூ3ரம க3ச்ச2 மஹாயஶா:||
ஜநமேஜயஸ்ய யஜ்ஞாந்தே ஆஸ்தீகவசநம் ஸ்மரந்||
ஜரத்காரோ : ஜரத்கார்வாம் ஸமுத்பந்நோ மஹாயஶா : |
ஆஸ்தீக : ஸத்யஸந்தே4ா மாம் பந்நகே3ப்4யோ
பி4ரக்ஷது ||
பந்நகே3ப்4ய: அபி3ரக்ஷத்வோம் நம இதி.

கிழக்கு முகமாக நின்று

நமஸ்ஸவித்ரே ஜக3தே3க சக்ஷுஷே
ஜக3த் ப்ரஸூதி ஸ்தி2தி நாஶ ஹேதவே |
த்ரயீமயாய த்ரிகு3ணாத்ம தா4ரிணே
விரிஞ்சி நாராயண ஶங்கராத்மநே ||

த்4யேயஸ்ஸதா3 ஸவித்ரு மண்ட3ல மத்4யவர்த்தீ
நாராயண : ஸரஸிஜாஸந ஸந்நிவிஷ்ட: ||
கேயூரவாந் மகரகுண்ட3லவாந் கிரீடீ
ஹாரீ ஹிரண்மயவபு: த்4ருதஶங்க2சக்ர : ||

ஶங்க2சக்ர க3தா3பாணே த்3வாரகா நிலயாச்யுத |
கோ3விந்த3 புண்ட3ரீகாக்ஷ ரக்ஷ மாம் ஶரணாக3தம் [
ஆகாஶாத் பதிதம் தோயம் யதா2 க3ச்ச2தி ஸாக3ரம்|
ஸர்வதே3வ நமஸ்கார: கேஶவம் ப்ரதி க3ச்ச2தி ||
ஶ்ரீகேஶவம் ப்ரதி க3ச்ச2த்யோம் நம இதி

பிறகு நமஸ்காரம், அபிவாதநம், ஆசமநம் செய்ய வேண்டும்.

பிறகு கையில் சிறிதளவு ஜலம் எடுத்துக்கொண்டு கீழ்க்கண்ட மந்த்ரத்தைச் சொல்லி கீழே விடவும் :

காயேந வாசா மநஸேந்த்3ரியைர் வா
பு3த்4யாத்மநா வா ப்ரக்ருதே: ஸ்வபா4வாத் |
கரோமி யத்3யத் ஸகலம் பரஸ்மை
நாராயணாயேதி ஸமர்ப்பயாமி ||

ஓம் தத்ஸத் ப்3ரஹ்மார்ப்பணமஸ்து

என்று சொல்லியபின். ஜபம் செய்த இடத்தை ஜலத்தால் ப்ரோக்ஷித்து அந்த மண்ணை மோதிர விரலால் எடுத்து கீழ்க்கண்ட மந்த்ரம் சொல்லி நெற்றியில் திலகமிட்டுக்கொள்ள வேண்டும் :

"அத்3யாநோ தே3வ ஸவித:—ப்ரஜாவத்ஸாவீ:
ஸௌப4க3ம் பராது3ஷ்வப்நியகு3ம்ஸுவ—விஶ்வாநி
தே3வ ஸவித:—து3ரிதாநி பராஸுவ—யத்3ப4த்3ரம்
தந்ம ஆஸுவ ||

ஸாமவேதி காலை ஸந்த்யாவந்தனம் முற்றிற்று.

———

மாத்யாஹ்நிகம்

1. ஆசமனம்

ஸூரியன் நம் தலைக்கு நேராக உச்சியில் இருக்கும்பொழுது, வடக்குமுகமாகக் குந்திட்டு உட்கார்ந்து கைகளை முழந்தாள்களுக் குள்ளே அடக்கி உள்ளங்கையில் சிறிது ஜலம் எடுத்துக்கொண்டு கீழ்க்கண்ட மந்த்ரங்களைச் சொல்லி 3 தடவை உட்கொள்ள வேண்டும். இப்படி 2 ஆசமனம் செய்யவும்.

(1) ஓம் அச்யுதாய நம: (2) ஓம் அநந்தாய நம: (3) ஓம் கோவிந்தாய நம:

பிறகு, இருமுறை ஜலத்தால் உதடுகளைத் துடைத்து, கையை அலம்பி, கீழ்க்கண்ட மந்திரங்களைச் சொல்லி, அந்த அந்த விரலால் உடலின் அந்த அந்த பாகங்களைத் தொடவேண்டும்.

ஓம் கேஶவ	கட்டைவிரல்	வலது கன்னம்
,, நாராயண	,,	இடது கன்னம்
,, மாத^{4}வ	பவித்திர விரல்	வலது கண்
,, கோ^{3}விந்த^3	,,	இடது கண்
,, விஷ்ணோ	ஆள்காட்டி விரல்	வலது மூக்கு
,, மது^{4}ஸூத^{3}ந	,,	இடது மூக்கு
,, த்ரிவிக்ரம	சுண்டு விரல்	வலது காது
,, வாமந	,,	இடது காது
,, ஸ்ரீதர^4	நடுவிரல்	வலது தோள்
,, ஹ்ருஷீகேஶ	,,	இடது தோள்
,, பத்^{3}மநாப^4	எல்லா விரல்கள்	மார்பு
,, தா^{3}மோத^{3}ர	,,	சிரசு (தலை)

ஶுக்லாம்ப^{3}ரத^{3}ரம் விஷ்ணும் ஶஶிவர்ணம் சதுர்பு^{4}ஜம் ।
ப்ரஸந்நவத^{3}நம் த்^{4}யாயேத் ஸர்வ விக்^{4}நோபஶாந்தயே ॥

2. ப்ராணாயாமம்

நடுவிரலையும் ஆள்காட்டி விரலையும் மடித்து, கட்டை விரல் பவித்திர விரல்களால் மூக்கைப் பிடித்துக்கொண்டு, கீழ்க்கண்ட மந்த்ரத்தை உச்சரித்து மூச்சுக் காற்றை உள்ளிழுத்து மெதுவாக வெளியில் விடவேண்டும்.

"ஓம் பூ^{4}:—ஓம் பு^{4}வ:—ஓம் ஸுவ:—ஓம் மஹ:—ஓம் ஜந:—ஓம் தப:—ஓம் ஸத்யம்—ஓம் தத்ஸவிதுர் வரேணியம் ப^{4}ர்க்கோ^{3} தே^{3}வஸ்ய தீ^{4}மஹி—தி^{4}யோ யோ ந: ப்ரசோத^{3}யாத்—ஓமாப:—ஜ்யோதீரஸ:—அம்ருதம் ப்^{3}ரஹ்ம—பூ^{4}ர்பு^{4}வஸ் ஸுவரோம்."

என்று பிராணாயாமம் செய்தபின், வலது காதைத் தொடவும்.

3. ஸங்கல்பம்

பிறகு இடது உள்ளங் கையை நிமிர்த்தி, வலது துடைமேல் வைத்து, அந்தக் கைமேல் வலது உள்ளங்கையைக் கவிழ்த்து வைத்து,

"மமோபாத்த ஸமஸ்த து^{3}ரிதக்ஷயத்^{3}வாரா ஸ்ரீபரமேஶ்வர ப்ரீத்யர்த^{2}ம் மாத்யாஹ்நிகஸந்த்^{4}யாம் உபாஸிஷ்யே"

என்று ஸங்கல்பம் செய்து, பிறகு

"ஓம்"

என்று ஜலத்தில் எழுதி,

"ஓம் ஸ்ரீ கேஶவாய நம:"

என்று சொல்லி, புருவங்களின் நடுவில் இட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

4. ப்ரோக்ஷணம்

பிறகு கீழ்க்கண்ட வாக்கியங்களைச் சொல்லி, கைவிரல்களால் அந்த அந்த இடத்தைத் தொட்டு 'ந்யாஸம்" செய்யவேண்டும்.

ஆபோஹிஷ்டே^{2}தி மந்த்ரஸ்ய
ஸிந்து^{4}த்^{3}வீப ரிஷி: (தலை)
தே^{3}வீ க^3ாயத்ரீ ச^{2}ந்த^3: (மூக்குநுனி)
ஆபோ தே^{3}வதா (மார்பு)
மார்ஜநே விநியோக^3:

பிறகு. கீழ்க்கண்ட மந்திரத்தைச் சொல்லி விரல்களால் தலையில் ஜலத்தை ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

(1) ஆபோஹிஷ்டா2 மயோ பு4வ: (2) தா ந ஊர்ஜே த3தா4தந (3) மஹேரணாய சக்ஷஸே (4)யோ வ: ஶிவதமோ ரஸ: (5) தஸ்ய பா4ஜயதேஹ ந: (6) உஶதீரிவ மாதர: (7) தஸ்மா அரங்க3மாமவ: (8) *யஸ்ய க்ஷயாய ஜிந்வத2 (9) §ஆபோ ஜநயதா2 ச ந:

என்று தலையில் புரோக்ஷித்தபின்,

"ஓம் பூ4ர்பு4வஸ்ஸுவ:"

என்று தலையைச் சுற்றிலும் பிரதக்ஷிணமாக ஜலத்தைச் சுற்ற வேண்டும். பிறகு கையில் கொஞ்சம் தீர்த்தத்தை எடுத்துக் கொண்டு,

5. ப்ராசனம்

ஆப: புநந்த்விதி மந்த்ரஸ்ய, விஶ்வேதே3வா ரிஷய:— அநுஷ்டுப் ச2ந்த3:—ஆபோ தே3வதா— ஆபாம் ப்ராஶநே விநியோக3:

என்று ந்யாஸம் செய்து, கையில் தீர்த்தத்தை எடுத்துக் கொண்டு,

"ஆப: புநந்து ப்ருதி2வீம்—ப்ருதி2வீ பூதா பூநாது மாம் —புநந்து ப்3ரஹ்மணஸ்பதி:—ப்3ரஹ்ம பூதா புநாது மாம்— யது3ச்சி2ஷ்டம் அபே4ாஜ்யம்—யத்3வா து3ஶ்சரிதம் மம— ஸர்வம் புநந்து மாமாபோ ஸதாஞ்ச — ப்ரதிக்3ரஹம் ஸ்வாஹா."

என்று சொல்லி தீர்த்தத்தைச் சாப்பிடவேண்டும்.

6. மார்ஜனம்

த3தி4க்ராவ்ணோ இதி மந்த்ரஸ்ய, வாமதே3வ ரிஷி:— அநுஷ்டுப் ச2ந்த3: — விஶ்வேதே3வா: தே3வதா — அபாம் மார்ஜநே விநியோக3:

என்று ந்யாஸம் செய்து, கீழ்க்கண்ட மந்திரத்தால் தலையில் ப்ரோக்ஷித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

---

* இந்த 8–ஆவதால் இரு பாதங்களின்மீது புரோக்ஷிக்கவும்.

§ இந்த 9–ஆவதால் மறுபடியும் சிரஸில் புரோக்ஷிக்கவும்.

"த3தி4க்ராவ்ணோ அகாரிஷம் — ஜிஷ்ணோரஶ்வஸ்ய வாஜிந : — ஸுரபி4ணோ முக2ாகரத் — ப்ரண ஆயூம்ஷி தாரிஷத் — ஆபோ ஹிஷ்டா2 மயோபு4வ : — தாந ஊர்ஜே த3தா4தந — மஹேரணாய சக்ஷஸே — யோவஶ் ஶிவதமோ ரஸ :— தஸ்ய பா4ஜயதேஹ ந :— உஶதீரிவ மாதர : — தஸ்மா அரங்க3 மாமவ :" என்று தலையில்,

யஸ்ய க்ஷயாய ஜிந்வத2 என்று பாதங்களில்,

"ஆபோ ஜநயதா2 ச ந:" என்று மறுபடியும் தலையில் ப்ரோக்ஷித்துக்கொண்டு,

ஓம் பூ4ர்பு4வஸ் ஸுவ :"

என்று சொல்லி தலையைச்சுற்றி ஜலத்தை விடவும்.

7. அர்க்ய ப்ரதாநம்

பிறகு,

"அர்க்4யப்ரத3ாநம் கரிஷ்யே"

என்று ஸங்கல்பம் செய்து,

க3ாயத்ர்யா : ரிஷி : விஶ்வாமித்ர : — நிச்ருத்3 க3ாயத்ரீ ச2ந்த3 : — ஸவிதா தே3வதா — அர்க்4யப்ரத3ாநே விநியோக3:

என்று ந்யாஸம் செய்து, இரண்டு கைகளிலும் நிறைய ஜலத்தை எடுத்துக்கொண்டு கீழ்க்கண்ட மந்திரத்தைச் சொல்லி, குதிகால்களைச் சற்று உயரத் தூக்கி, சூரியனைப் பார்த்து இரண்டு அர்க்யம் விடவேண்டும்.

8. ப்ராயச்சித்தார்க்யம்

ஒரு ப்ராணாயாமம் செய்து,

"காலாதீத ப்ராயஶ்சித்தார்க்4ய ப்ரத3ாநம் கரிஷ்யே"

என்று ஸங்கல்பித்து,

'ஓம், உத்3கே4த்3பீ4தி மந்த்ரஸ்ய, ஶ்ருதகக்ஷ ரிஷி :— கா3யத்ரீ ச2ந்த3 : —ஸூர்யோ தேவதா—ப்ராயஶ்சித்தார்க்4ய ப்ரத3ாநே விநியோக3 :' என்று ந்யாஸம் செய்து, இரு கைகளிலும் ஜலம் எடுத்துக்கொண்டு,

"உத்கே4த்3பி4ஶ்ருதாமக4ம் வ்ருஷப4ம் நர்யாபஸம் — அஸ்தாரமேஷி ஸூர்ய"

என்று சொல்லி ஒரு அர்க்யம் விடவும்.

பிறகு வலது கையில் ஜலமெடுத்துக்கொண்டு 'ஓம் பூ4ர்ப்பு4வஸ்ஸுவ:' என்று சொல்லி பிரதக்ஷிணமாகச் சுற்றி,

"அஸாவாதி3த்யோ ப்3ரஹ்ம, ப்3ரஹ்மைவாஹ மஸ்மி"

என்று சொல்லி, சூரியனைப் பரப்ரஹ்ம ஸ்வரூபமாகவும், தானும் பரப்ரஹ்மமே என்றும் த்யானித்து மார்பில் தொட்டுக் கொள்ளவும்.

பிறகு இரண்டு ஆசமனம்.

9. நவக்ரஹ கேசவாதி தர்ப்பணம்

இரு கைகளிலும் ஜலத்தை எடுத்துக்கொண்டு கீழ்கண்ட மந்திரங்கள் ஒவ்வொன்றையும் சொல்லி, சூரியனைப் பார்த்து ஜலத்தைக் கீழே விடவும்.

ஆதி3த்யம் தர்ப்பயாமி
ஸோமம் தர்ப்பயாமி
அங்கா3ரகம் தர்ப்பயாமி
பு3த4ம் தர்ப்பயாமி
ப்3ருஹஸ்பதிம் தர்ப்பயாமி
ஶுக்ரம் தர்ப்பயாமி
ஶநைஶ்சரம் தர்ப்பயாமி
ராஹும் தர்ப்பயாமி

கேதும் தர்ப்பயாமி
கேஶவம் தர்ப்பயாமி
நாராயணம் தர்ப்பயாமி
மாத4வம் தர்ப்பயாமி
கோ3விந்த3ம் தர்ப்பயாமி
விஷ்ணும் தர்ப்பயாமி
மது4ஸூத3நம் தர்ப்பயாமி
த்ரிவிக்ரமம் தர்ப்பயாமி
வாமநம் தர்ப்பயாமி
ஸ்ரீத4ரம் தர்ப்பயாமி
ஹ்ருஷிகேஶம் தர்ப்பயாமி
பத்3மநாப4ம் தர்ப்பயாமி
தா3மோத3ரம் தர்ப்பயாமி

பிறகு ஒரு தடவை ஆசமனம்.

10. காயத்ரீ ஜப விதி

சுத்தமான இடத்தில் வடக்கு முகமாக நின்று தீர்த்த பாத்ரத்தை எதிரில் வைத்துக்கொண்டு,

ஆப்ரஹ்மலோகாத் ஆஶேஷாத் ஆலோகா லோகபர்வதாத்।
யே வஸந்தி த்3விஜா தே3வா தேப்4யோ நித்யம் நமோநம : ॥

யஸ்யாஜ்ஞயா ஜகத்ஸ்ரஷ்டா விரிஞ்ச : பாலகோ ஹரி : ।
ஸம்ஹர்த்தா காலருத்3ராக்2ய : நமஸ்தஸ்மை பிநாகிநே ॥

ஆஸநமந்த்ரஸ்ய, ப்ருதி2வ்யா மேருப்ருஷ்ட2ரிஷி :, ஸுதலம் ச2ந்த3 : — கூர்மோ தே3வதா — ஆஸநே விநியோக3 : ।
ப்ருத்2வி த்வயா த்4ருதா லோகா தேவி த்வம் விஷ்ணுநா த்4ருதா।த்வம்ச த4ாரய மாம் தே3வி பவித்ரம் குரு சாஸநம் ॥

அபஸர்ப்பந்து தே பூ4தா யே பூ4தா பு4வி ஸம்ஸ்தி2தா : ।
யே பூ4தா விக்4நகர்த்தார : தே க3ச்ச2ந்து ஶிவாஜ்ஞயா ॥

பத்3மாஸநாய நம: , கூர்மாஸநாய நம: —ஆஸநே கூர்ம மண்ட3லே — ஆஸநாய ஓம் ப2ட் ஸ்வாஹா.

என்று பூமியைக் கைகூப்பி பிரார்த்தித்த பிறகு,

ஶுக்லாம்ப3ரத3ரம் விஷ்ணும் ஶஶிவர்ணம் சதுர்பு4ஜம் |
ப்ரஸந்நவத3நம் த்4யாயேத் ஸர்வவிக்4நோப ஶாந்தயே ||

ப்ராணாயாமம் : ஓம்பூ4: , ஓம்பு4வ: , ஓம் ஸுவ : , ஓம் மஹ:, ஓம் ஜந :, ஓம் தப:, ஓம் ஸத்யம், ஓம் தத்ஸவிதுர் வரேணியம் ப4ர்கோ3 தே3வஸ்ய தீ4மஹி, தி4யோ யோந: ப்ரசோத3யாத், ஓமாபோ ஜ்யோதீ ரஸோம்ருதம் ப்3ரஹ்ம பூ4ர்பு4வஸ் ஸுவரோம்।

மமோபாத்த ஸமஸ்த து3ரிதக்ஷய த்3வாரா ஸ்ரீபரமேஶ்வர ப்ரீத்யர்த2ம் மாத்4யந்தி3ந ஸந்த்4யா கா3யத்ரீ மஹா மந்த்ர ஜபம் கரிஷ்யே,

என்று ஸங்கல்பம் செய்து,

11. ந்யாஸம்

'ப்ரணவஸ்ய ரிஷிர் ப்ரஹ்மா — தே3வீகா3யத்ரீ ச2ந்த3:— பரமாத்மா தே3வதா' என்றும்,

"பூ4ராதி3 ஸப்தவ்யாஹ்ருதீநாம் — அத்ரி ப்4ருகு3 குத்ஸ வஸிஷ்ட2 கௌ3தம காஶ்யப ஆங்கி3ரஸா: ரிஷய :- கா3யத்ரீ உஷ்ணிக் அநுஷ்டுப் ப்3ருஹதீ பங்க்தி த்ருஷ்டுப் ஜக3த்ய: ச2ந்தா3ம்ஸி — அக்3நிவாயு அர்க்க வாகீ3ஶ வருண இந்த்3ர விஶ்வேதே3வா : தே3வதா :"

என்று ந்யாஸம் செய்து,

"ஓம் பூ4 :, ஓம் பு4வ : ஓம் ஸுவ :, ஓம் மஹ :, ஓம் ஜந :, ஓம் தப :, ஓம் ஸத்யம், ஓம் தத்ஸவிதுர்வரேணியம், ப4ர்கோ3 தே3வஸ்ய தீ4மஹி, தி4யோ யோந : ப்ரசோத3யாத், ஓமாபோ ஜ்யோதீரஸோம்ருதம் ப்3ரஹ்ம பூ4ர்பு4வஸ்ஸுவரோம்"

என்னும் மந்த்ரத்தைச் சொல்லி 10 ப்ராணாயாமம் செய்ய வேண்டும். பிறகு,

ஆயாத்வித்யநுவாகஸ்ய வாமதே3வரிஷி : — அநுஷ்டுப் ச2ந்த3 : — கா3யத்ரீ தே3வதா — ஆவாஹநே விநியோக3 :

என்று ந்யாஸம் செய்து,

ஆயாது வரதா3 தே3வி அக்ஷரம் ப்ரஹ்மஸம்மிதம் ।
கா3யத்ரீம் ச2ந்த3ஸாம் மாதேத3ம் ப்3ரஹ்ம ஜுஷஸ்வ ந: ||

ஓஜோஸி ஸஹோஸி — ப3லமஸி ப்4ராஜோஸி — தே3வாநாம் தா4மநாமாஸி — விஶ்வமஸி விஶ்வாயு : — ஸர்வமஸி ஸர்வாயு : — அபி4பூ4ரோம் ஸாவித்ரீம் ஆவாஹயாமி

ஸாவித்ர்யா ரிஷி : விஶ்வாமித்ர :, நிச்ருத் காயத்ரீ ச2ந்த3 :, ஸவிதா தே3வதா —ஜபே விநியோக : ||

என்று ந்யாஸம் செய்து,

காயத்ரீ த்யானம்

முக்தாவித்3ரும ஹேம நீலத4 வளச்
சாயைர் முகை2ஸ் த்ரீக்ஷணை :
யுக்தாமிந்து3 கலாநிப3த்3த4 மகுடாம்
தத்வார்த2 வர்ணாத்மிகாம் ।
கா3யத்ரீம் வரதா3ப4யாங்குஶகஶா :
ஶுப்4ரம் கபாலம் கு3ணம்
ஶங்க2ம் சக்ரமதா2ர விந்த3 யுக3ளம்
ஹஸ்தைர் வஹந்தீம் ப4ஜே ||

யோ தே3வ : ஸவிதாஸ்மாகம்
தி4யோ த4ர்மாதி3கோ3சரா :।
ப்ரேரயேத் தஸ்ய யத்3ப4ர்க3 :
தத்3வரேண்ய முபாஸ்மஹே ||

என்று சொல்லிய பிறகு,

காயத்ரீ ஜபம்

"ஓம் — பூ4ர்பு4வஸ்ஸுவ : — தத்ஸவிதுர் வரேண்யம்— ப4ர்கோ3 தே3வஸ்ய தீ4மஹி — தி4யோ யோ ந : ப்ரசோத யாத்"

என்று சொல்லி, மார்புக்கு நேராக கைகளைவைத்துக் கொண்டு 108 தடவை, அல்லது 28 தடவை சௌகரியம்போல் காயத்ரீமந்திர ஜபம் செய்யவேண்டும்.

[மோதிர விரல் நடுக் கணுவிலிருந்து கீழ்க் கணுவை 2என்று எண்ணி, பிறகு சுண்டு விரல அடிக்கணு வழியாக மேலே ஆள் காட்டி விரல் அடிக்கணுவரை 10 எண்ணி, பிறகு அங்கிருந்து அப்பிரதக்ஷிணமாக மோதிரவிரல் நடுக்கணுவரை எண்ண 20 ஆகும். இப்படியே 108 வரை எண்ண வேண்டும்.]

12. உபஸ்த்தானம்

பிறகு மூன்று ப்ராணுயாமம் செய்து எழுந்து நின்று,

மமோபாத்த ஸமஸ்த து3ரிதக்ஷயத்3வாரா ஸ்ரீபரமேஶ்வர ப்ரீத்யர்த்தம் ஆதித்யோபஸ்தா2நம் கரிஷ்யே

என்று ஸங்கல்பம் செய்தபின்,

உத்தம இத்யநுவாகஸ்ய வாமதே3வரிஷி:– அநுஷ்டுப் ச2ந்த3: —கா3யத்ரீதே3வதா — உபஸ்தா2நே விநியோக3: | உத்தமே ஶிக2ரே தே3வி பூ4ம்யாம் பர்வத மூர்த4நி | ப்3ராஹ்மணேப்4யோ ப்4யநுஜ்ஞாநம் க3ச்ச2 தே3வி யதா ஸுக2ம் ||

"ஆதித்யநாவ மித்யஸ்ய பரமேஷ்டீ ரிஷி:, அநுஷ்டுப் ச்சந்த3:—ஆதித்யோ தேவதா| ஆதித்யோபஸ்த்தா2நே விநியோக3:" என்று ந்யாஸம் செய்து,

ஆதி3த்யநாவ மாரோக்ஷம் — பூர்ணுமபரிபாதி3நீம் — அச்சி2த்3ராம் பாரயிஷ்ண்வீம் — ஶதாரித்ராம் ஸ்வஸ்தயே | ஓம் நம ஆதி3த்யாய, நம ஆதி3த்யாய, நம ஆதி3த்யாய |

"உது3த்யம் ஜாதவேத3ஸம்–தே3வம் வஹந்தி கேதவ:– த்3ருஶே விஶ்வாய ஸூர்யம்"

என்று சொல்லி, கொஞ்சம் ஜலத்தை பூமியில் விட்டுப் பிறகு சூரியனைப் பார்த்து, கீழ்க்கண்ட மந்திரத்தைச் சொல்ல வேண்டும்.

சித்ரம் தே3வாநாம் — உத3கா3த3நீகம் — சக்ஷுர் மித்ரஸ்ய — வருணஸ்யாக்3நே: — ஆப்ரா த்யாவா ப்ருதி2வீ அந்தரிக்ஷம் — ஸூர்ய ஆத்மா ஜக3த:—தஸ்து2ஷஶ்ச — வ்ருக்ஷ இவ பக்வஸ்திஷ்ட2ஸி — ஸர்வாந் காமாந் பு4வஸ்பதே — யஸ்த்வைவம் வேத3 — தஸ்மை மே போ4கா3ந்— து4க்ஷ்வ அக்ஷிதாந் — ப்ருஹந் ந்ருதம் — ஸத்யே ப்ரதிஷ்டி2தம் — பூ4தம் ப4விஷ்யதா ஸஹ—ஆகாஶ உபநிரஜ்யது-மஹ்யமந்நமதோ4 ஶ்ரியம் — அபி4பா4கோ3ஸி — ஸர்வஸ்மிந் — தது3 ஸர்வம் — த்வயி ஶ்ரிதம் — தேந ஸர்வோ மா விவாஸந விவாஸய — கோஶ இவ பூர்ணே வஸூநா — த்வம் ப்ரீதோ த3த4ஸே த4நம் — அத்3ருஷ்டோ த்3ருஷ்ட மாப4ர — ஸர்வாந் காமாந் ப்ரயச்ச2மே — ஆகாஶஸ்யைஷ ஆகாஶ: — யதே3தத் பா4தி மண்ட3லம் — ஏவம் த்வா வேத3 — யோ வேத3 — ஈஶாநேஶாந் ப்ரயச்ச2 மே — ஓம் பூ4ர்பு4வஸ் ஸ்வரோம்.

ஸூர்ய இவ த்3ருஶே பூ4யாஸம் — அக்3நிரிவ தேஜஸா – வாயுரிவ ப்ராணேந — ஸோம இவ க3ந்தே4ந — ப்ருஹஸ்பதிரிவ பு3த்4யா — அஶ்விநாவிவ ரூபேண — இந்த்3ராக்3நீ இவ ப3லேந — ப்3ரஹ்மபா4க ஏவாஹம் பூ4யாஸம் — பாப்மபா4கா3 மே த்3விஷந்த: ||

13. திக்தேவதாவந்தனம்

கீழ்க்கண்ட மந்திரங்களைச் சொல்லி இரண்டு கைகளையும் கூப்பி, வடக்குமுதல் பிரதக்ஷிணமாக திக்தேவதைகளுக்கு அஞ்ஜலி செய்யவேண்டும்.

ஸந்த்4யாயை நம: (வடக்கு)
ஸாவித்ர்யை நம: (கிழக்கு)
கா3யத்ர்யை நம: (தெற்கு)
ஸரஸ்வத்யை நம: (மேற்கு)
ஸர்வாப்4யோ தே3வதாப்4யோ நமோ நம: (வடக்கு)
காமோகார்ஷீந் மந்யுரகார்ஷீந் நமோ நம:
என்று சொல்லி,

*அபிவாதநம்

"அபி4வாத3யே ஆங்கி3ரஸ, பா3ர்ஹஸ்பத்ய, பா4ரத்வாஜ த்ரயார்ஷேய ப்ரவராந்வித பாரத்வாஜகோத்ர: ஆஶ்வலாயந ஸூத்ர:, ஸாம ஶாகா2த்4யாயீ ஸ்ரீ ஸுப்ரஹ்மண்யஶர்மா நாமாஹம் அஸ்மி போ4:"

என்பதுபோல் அவரவர் தன் கோத்ர ப்ரவர நாமங்களைச் சொல்லி அபிவாதநம் செய்து,

கீழ்க்கண்டவைகளால் வடக்கு முதலான திக்குகளுக்குக் கை கூப்பவும் :

உதீ3ச்யை தி3ஶே நம :
ப்ராச்யை தி3ஶே நம :
த3க்ஷிணாயை தி3ஶே நம :
ப்ரதீச்யை தி3ஶே நம :
ஊர்த்4வாய நம :
அத4ராய நம :
அந்தரிக்ஷாய நம :
பூ4ம்யை நம :
ப்3ரஹ்மணே நம :
விஷ்ணவே நம :
ருத்3ராய நம :
யமாய நம :

தெற்கு முகமாக நின்று

யமாய த4ர்மராஜாய ம்ருத்யவே சாந்தகாய ச |
வைவஸ்வதாய காலாய ஸர்வபூ4த க்ஷயாய ச |
ஔது3ம்ப3ராய த3த்4நாய நீலாய பரமேஷ்டி2நே |
வ்ருகோத3ராய சித்ராய சித்ரகு3ப்தாய வை நம : ||
சித்ரகு3ப்தாய வை நம ஓம் நம இதி.

*அபிவாதநம் செய்வதற்கு அநுகூலமாக சில முக்யமான கோத்ரப்ரவரங்கள் இப்புத்தகத்தின் கடைசியில் தரப்பட்டுள்ளன. அவரவர் கோத்ர ப்ரவரங்களைத் தெரிந்து அதன்படி சொல்லி அபிவாதநம் செய்யவும்.

வடக்கு முகமாக நின்று

ரிதகு3ம் ஸத்யம் பரம் ப்3ரஹ்ம
புருஷம் க்ருஷ்ண பிங்க3ளம் |
ஊர்த்4வ ரேதம் விரூபாக்ஷம்
விஶ்வரூபாய வை நம : ||
விஶ்வரூபாய வை நம ஓம் நம இதி

கிழக்கு முகமாக நின்று

நர்மதா3யை நம: ப்ராத: நர்மதா3யை நமோ நிஶி |
நமோஸ்து நர்மதே3 துப்4யம் த்ராஹி மாம் விஷஸர்பத: ||
அபஸர்ப ஸர்ப ப4த்3ரம் தே தூ3ரம் க3ச்ச2 மஹாயஶா : ||
ஜநமேஜயஸ்ய யஜ்ஞாந்தே ஆஸ்தீகவசநம் ஸ்மரந் ||
ஜரத்காரோ : ஜரத்கார்வாம் ஸமுத்பந்நோ மஹாயஶா : |
ஆஸ்தீக: ஸத்யஸந்தோ4 மாம் பந்நகே3ப்4யோ பி4ரக்ஷது ||

பந்நகே3ப்4ய: அபி4ரக்ஷத்வோம் நம இதி.

பிறகு

நமஸ்ஸவித்ரே ஜக3தே3க சக்ஷுஷே
ஜக3த் ப்ரஸூதி ஸ்தி2தி நாஶ ஹேதவே |
த்ரயீமயாய த்ரிகு3ணாத்ம தா4ரிணே
விரிஞ்சி நாராயண ஶங்கராத்மநே ||

த்4யேயஸ்ஸதா3 ஸவித்ரு மண்ட3ல மத்4யவர்த்தீ
நாராயண: ஸரஸிஜாஸந ஸந்நிவிஷ்ட : |
கேயூரவாந் மகரகுண்ட3லவாந் கிரீடீ
ஹாரீ ஹிரண்மயவபு: த்4ருதஶங்க2சக்ர: ||

ஶங்க2சக்ர க3தா3பாணே த்3வாரகா நிலயாச்யுத |
கோ3விந்த3 புண்ட3ரீகாக்ஷ ரக்ஷ மாம் ஶரணாக3தம் ||

ஆகாஶாத் பதிதம் தோயம் யதா2 க3ச்ச2தி ஸாக3ரம் |
ஸர்வதே3வ நமஸ்கார: கேஶவம் ப்ரதி க3ச்ச2தி ||

ஸ்ரீகேஶவம் ப்ரதி க3ச்ச2த்யோம் நம இதி

பிறகு நமஸ்காரம், அபிவாதநம், ஆசமநம் செய்ய வேண்டும்.

பிறகு கையில் சிறிதளவு ஜலம் எடுத்துக்கொண்டு கீழ்க்கண்ட மந்திரத்தைச் சொல்லி கீழே விடவும் :

காயேந வாசா மநஸேந்த்3ரியைர் வா
புத்3த்4யாத்மநா வா ப்ரக்ருதே: ஸ்வபா4வாத் ।
கரோமி யத்3யத் ஸகலம் பரஸ்மை
நாராயணாயேதி ஸமர்ப்பயாமி ॥

ஓம் தத்ஸத் ப்3ரஹ்மார்ப்பணமஸ்து

என்று சொல்லியபின், ஜபம் செய்த இடத்தை ஜலத்தால் ப்ரோக்ஷித்து அந்த மண்ணை மோதிர விரலால் எடுத்து கீழ்க் கண்ட மந்த்ரம் சொல்லி நெற்றியில் திலகமிட்டுக்கொள்ள வேண்டும் :

"அத்3யாநோ தே3வ ஸவித:—ப்ரஜாவத்ஸாவீ:—
ஸௌப4க3ம்—பராது3ஷ்வப்நியகு3ம் ஸுவ — விஸ்
வாநி தே3வ ஸவித : — து3ரிதாநி பராஸுவ — யத்3
ப4த்3ரம் தந்ம ஆஸுவ ॥

மாத்யாஹ்நிகம் முற்றிற்று.

ஸாயம் ஸந்த்யாவந்தனம்

1. ஆசமனம்

ஸாயங்காலம் சூரியன் ஆஸ்தமனம் ஆகுமுன், வடக்குமுகமாகக் குந்திட்டு உட்கார்ந்து கைகளை முழந்தாள்களுக்குள்ளே அடக்கி உள்ளங்கையில் சிறிது ஜலம் எடுத்துக்கொண்டு கீழ்க் கண்ட மந்திரங்களைச் சொல்லி 3 தடவை உட்கொள்ள வேண்டும். இப்படி 2 ஆசமனம் செய்யவும்.

(1) ஓம் அச்யுதாய நம: (2) ஓம் அநந்தாய நம:
(3) ஓம் கோவிந்தாய நம:

பிறகு, இருமுறை ஜலத்தால் உதடுகளைத் துடைத்து, கையை அலம்பி, கீழ்க்கண்ட மந்திரங்களைச் சொல்லி, அந்த அந்த விரலால் உடலின் அந்த அந்த பாகங்களைத் தொடவேண்டும்.

ஓம் கேஶவ	கட்டைவிரல்	வலதுகன்னம்
,, நாராயண	,,	இடது கன்னம்
,, மாத4வ	பவித்திர விரல்	வலது கண்
,, கோ3விந்த3	,,	இடது கண்
,, விஷ்ணோ	ஆள்காட்டி விரல்	வலது மூக்கு
,, மது4ஸூத3ந	,,	இடது மூக்கு
,, த்ரிவிக்ரம	சுண்டு விரல்	வலது காது
,, வாமந	,,	இடது காது
,, ஸ்ரீத4ர	நடுவிரல்	வலது தோள்
,, ஹ்ருஷீகேஶ	,,	இடது தோள்
,, பத்3மநாப4	எல்லா விரல்கள்	மார்பு
,, தா3மோத3ர	,,	தலை

ஶுக்லாம்ப3ரத4ரம் விஷ்ணும் ஶஶிவர்ணம் சதுர்பு4ஜம் ।
ப்ரஸந்நவத3நம் த்4யாயேத் ஸர்வ விக்4நோபஶாந்தயே ॥

2. ப்ராணாயாமம்

நடுவிரலையும் ஆள்காட்டி விரலையும் மடித்து, கட்டை விரல் பவித்திர விரல்களால் மூக்கைப் பிடித்துக்கொண்டு, கீழ்க்கண்ட மந்திரத்தை உச்சரித்து மூச்சுக்காற்றை உள்ளிழுத்து மெதுவாக வெளியில் விடவேண்டும்.

"ஓம்—பூ4 : —ஓம் பு4வ:-ஓம் ஸுவ: ஓம் மஹ:—
—ஓம் ஜந:—ஓம்தப:—ஓம்ஸத்யம்—ஓம் தத்ஸவிதுர்
வரேணியம்— ப4ர்கோ3 தே3வஸ்ய தீ4மஹி—தி4யோ
யோ ந: ப்ரசோத3யாத்—ஓமாப : — ஜ்யோதீரஸ : —
அம்ருதம் ப்3ரஹ்ம—பூ4ர்பு4வஸ்ஸுவரோம்."

என்று பிராணுயாமம் செய்தபின், வலது காதைத் தொடவும்.

3. ஸங்கல்பம்

பிறகு இடது உள்ளங்கையை நிமிர்த்தி, வலது துடைமேல் வைத்து, அந்தக் கைமேல் வலது உள்ளங்கையைக் கவிழ்த்து வைத்து,

"மமோபாத்த ஸமஸ்த து3ரிதக்ஷயத்3வாரா ஸ்ரீபரமேஶ்வர ப்ரீத்யர்த2ம் ஸாயம் ஸந்த்4யாம் உபாஸிஷ்யே"

என்று ஸங்கல்பம் செய்த பிறகு,

"ஓம்"

என்று ஜலத்தில் எழுதி,

"ஓம் ஸ்ரீ கேஶவாய நம :"

என்று சொல்லி, புருவங்களின் நடுவில் இட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

4. ப்ரோக்ஷணம்

பிறகு கீழ்க்கண்ட வாக்கியங்களைச் சொல்லி, கைவிரல்களால் அந்த அந்த இடத்தைத் தொட்டு "ந்யாஸம்" செய்யவேண்டும்.

ஆபோஹிஷ்டே2தி மந்த்ரஸ்ய
ஸிந்து4த்3வீப ரிஷி : (தலை)
தே3வீ க3ாயத்ரீ ச2ந்த3 : (மூக்குநுனி)
ஆபோ தே3வதா (மார்பு)
மார்ஜநே விநியோக3 : |

பிறகு, கீழ்க்கண்ட மந்திரத்தைச் சொல்லி விரல்களால் தலையில் ஜலத்தை ப்ரோக்ஷித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

(1) ஆபோஹிஷ்டா2 மயோ பு4வ: (2) தா ந ஊர்ஜே த3தா4தந (3) மஹேரணாய சக்ஷஸே (4) யோ வ: ஶிவதமோ

ரஸ: (5) தஸ்ய பா4ஜயதேஹ ந: (6) உஶதீரிவ மாதர : (7) தஸ்மா அரங்க3மாமவ: (இதுவரை தலையில்) (8) *யஸ்ய க்ஷயாய ஜிந்வத2 (பாதங்களில்) (9) ஆபோ ஜநயதா3 ச ந :

என்று தலையில் புரோக்ஷித்தபின்,

"ஓம் பூ4ர்பு4வஸ்ஸுவ :"

என்று தலையைச் சுற்றிலும் பிரதக்ஷிணமாக ஜலத்தைச் சுற்ற வேண்டும்.

5. ப்ராசனம்

பிறகு உள்ளங்கையில் சிறிது ஜலம் எடுத்துக்கொண்டு கீழ்க்கண்ட மந்திரத்தால் ஜபித்து உட்கொள்ளவும்.

"ராத்ரிஶ்ச மாவருணஶ்ச புநாது ஸ்வாஹா"

பிறகு இரண்டுமுறை ஆசமனம் செய்யவும்.

6. மார்ஜனம்

த3தி4க்ராவ்ண்ண இதி மந்த்ரஸ்ய, வாமதே3வ ரிஷி : — அநுஷ்டுப் ச2ந்த3 : — விஶ்வேதே3வா : தே3வதா : — அபாம் மார்ஜநே விநியோக3:

என்று ந்யாஸம் செய்து, கீழ்க்கண்ட மந்திரத்தால் தலையில் ப்ரோக்ஷித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

"த3தி4க்ராவ்ண்ணோ அகாரிஷம் — ஜிஷ்ணோரஶ்வஸ்ய வாஜிந : — ஸுரபி4நோ முக2ாகரத் — ப்ரண ஆயூகு3ம்ஷி தாரிஷத் — ஆபோ ஹிஷ்டா2 மயோபு4வ : — தாந ஊர்ஜே த3தா4தந — மஹேரணாய சக்ஷஸே — யோவஶ்ஶிவதமோ ரஸ : — தஸ்ய பா4ஜயதேஹ ந: — உஶதீரிவ மாதர : — தஸ்மா அரங்க3மாம வ :"

இதுவரை தலையில்,

யஸ்ய க்ஷயாய ஜிந்வத2

பாதங்களில்,

"ஆபோ ஜநயதா3ச ந :"

மறுபடியும் தலையில் புரோக்ஷித்துக்கொண்டு,

ஓம் பூ4ர்பு4வஸ்ஸுவ :"

என்று சொல்லி ஜலத்தால் சிரஸை ப்ரதக்ஷிணமாக சுற்றிக் கொள்ளவேண்டும்,

7. அர்க்ய ப்ரதானம்

பிறகு,

"அர்க்4யப்ரதாநம் கரிஷ்யே"

என்று ஸங்கல்பம் செய்து,

க3ாயத்ர்யா : ரிஷி: விஶ்வாமித்ர: —நிச்ருத்3 க3ாயத்ரீ ச2ந்த3 : — ஸவிதா தே3வதா — அர்க்4யப்ரத3ாநே விநியோக3:

என்று ந்யாஸம் செய்து, இரண்டு கைகளிலும் நிறைய ஜலத்தை எடுத்துக்கொண்டு கீழ்க்கண்ட மந்திரத்தைச் சொல்லி குதிகால்களைச் சற்று உயரத் தூக்கி, சூரியனைப் பார்த்து மூன்று அர்க்யம் விடவேண்டும்.

"ஓம் பூ4ர் பு4வஸ் ஸுவ : — தத்ஸவிதுர்
வரேண்யம் — ப4ர்க்கே3ா தேவஸ்ய தீ4மஹி —
தி4யோ யோ ந : ப்ரசோத3யாத்"

8. ப்ராயச்சித்தார்க்யம்

ஒரு ப்ராணாயாமம் செய்து,

"காலாதீத ப்ராயஶ்சித்தார்க்4ய த3ாநம் கரிஷ்யே"

என்று ஸங்கல்பித்து,

ந தஸ்யேத்யஸ்ய மந்த்ரஸ்ய, விஶ்வமநா ரிஷி : — உஷ்ணிக் ச2ந்த3 : — அக்3நிர் தேவதா—ப்ராயஶ்சித்தார்க்4ய ப்ரத3ாநே விநியோக3 :

"நதஸ்ய மாயயாசந ரிபுரீஶீதமர்த்ய : । யோ அக்3நயே த3த3ாஶ ஹவ்யத3ாதிபி4 :"

என்று சொல்லி ஒரு அர்க்யம் விடவும்.

பிறகு கையில் ஜலமெடுத்துக்கொண்டு, ஓம்பூ4ர்ப்பு4வஸ்ஸுவ: என்று சொல்லி தன்னைத்தானே பிரதக்ஷிணமாகச் சுற்றி,

அஸாவாதி3த்யோ ப்3ரஹ்ம, ப்3ரஹ்மைவாஹ மஸ்மி"

என்று சொல்லி, சூரியனைப் பரப்ரஹ்ம ஸ்வரூபமாகவும், தானும் பரப்ரஹ்மமே என்றும் த்யானிக்கவேண்டும்.

பிறகு இரண்டு ஆசமனம்.

9. நவக்ரஹ கேசவாதி தர்ப்பணம்

இரு கைகளிலும் ஜலத்தை எடுத்துக்கொண்டு கீழ்க்கண்ட மந்திரங்களைச் சொல்லி, சூரியனைப் பார்த்து ஜலத்தைக் கீழே விடவும்.

ஆதி3த்யம் தர்ப்பயாமி
ஸோமம் தர்ப்பயாமி
அங்க3ாரகம் தர்ப்பயாமி
பு3த4ம் தர்ப்பயாமி
ப்3ருஹஸ்பதிம் தர்ப்பயாமி
ஶுக்ரம் தர்ப்பயாமி
ஶனைஶ்சரம் தர்ப்பயாமி
ராஹும் தர்ப்பயாமி
கேதும் தர்ப்பயாமி
கேஶவம் தர்ப்பயாமி
நாராயணம் தர்ப்பயாமி
மாத4வம் தர்ப்பயாமி
கோ3விந்த3ம் தர்ப்பயாமி
விஷ்ணும் தர்ப்பயாமி
மது4ஸூத3நம் தர்ப்பயாமி
த்ரிவிக்ரமம் தர்ப்பயாமி
வாமநம் தர்ப்பயாமி
ஸ்ரீத4ரம் தர்ப்பயாமி
ஹ்ருஷீகேஶம் தர்ப்பயாமி
பத்3மநாப4ம் தர்ப்பயாமி
தா3மோத3ரம் தர்ப்பயாமி

பிறகு ஒரு தடவை ஆசமனம்

10. ஜப விதி

சுத்தமான இடத்தில் மேற்கு முகமாக உட்கார்ந்து தீர்த்த பாத்ரத்தை எதிரில் வைத்துக்கொண்டு,

ஆப்ரஹ்மலோகாத் ஆஶேஷாத் ஆலோகாலோகபர்வதாத் ।
யே வஸந்தி த்3விஜா தே3வா: தேப்4யோ நித்யம் நமோநம : ॥

யஸ்யாஜ்ஞயா ஜகத்ஸ்ரஷ்டா விரிஞ்ச : பாலகோ ஹரி : ।
ஸம்ஹர்த்தா காலருத்3ராக்2ய : நமஸ்தஸ்மை பிநாகிநே ॥

ஆஸநமந்த்ரஸ்ய ப்ருதி2வ்யாமேருப்ருஷ்ட2ரிஷி:, ஸுதலம் ச2ந்த3: — கூர்மோதே3வதா — ஆஸநே விநியோக3 : ।
ப்ருத்2வி த்வயா த்4ருதா லோகா தே3வி த்வம் விஷ்ணுநா த்4ருதா। த்வம்ச த4ாரய மாம் தே3வி பவித்ரம் குரு சாஸநம் ॥

அபஸர்ப்பந்து தே பூ4தா யே பூ4தா பு4வி ஸம்ஸ்தி2தா : ।
யே பூ4தா விக்4நகர்த்தார : தே க3ச்ச2ந்து ஶிவாஜ்ஞயா ॥

"பத்3மாஸநாய நம :, கூர்மாஸநாய நம:—ஆஸநே கூர்ம மண்ட3லே — ஆஸநாய ஓம் ப2ட் ஸ்வாஹா"

என்று பூமியைக் கைகூப்பிப் பிரார்த்தித்த பிறகு,

ஶுக்லாம்ப3ரத4ரம் விஷ்ணும் ஶஶிவர்ணம் சதுர்பு4ஜம் ।
ப்ரஸந்நவத3நம் த்4யாயேத் ஸர்வவிக்4நோப ஶாந்தயே ॥

(ப்ராணாயாமம்) ஓம்பூ4:, ஓம்பு4வ:, ஓம் ஸுவ:, ஓம் மஹ :, ஓம் ஜந:, ஓம் தப:, ஓம் ஸத்யம், ஓம் தத்ஸவிதுர் வரேணியம்' ப4ர்கே3ா தே3வஸ்ய தீ4மஹி, தி4யோ யோந : ப்ரசோத3யாத், ஓமாபோ ஜ்யோதீ ரஸோம்ருதம் ப்3ரஹ்ம பூ4ர்பு4வஸ் ஸுவ ரோம்.

மமோபாத்த ஸமஸ்த து3ரிதக்ஷய த்3வாரா ஸ்ரீபரமேஶ்வர ப்ரீத்யர்த2ம் ஸ்ாயம்ஸந்த்4யா க3ாயத்ரீ மஹா மந்த்ர ஜபம் கரிஷ்யே,

என்று ஸங்கல்பம் செய்து,

11. ந்யாஸம்

ப்ரணவஸ்ய ரிஷிர் ப்ரஹ்மா — தே3வீக3ாயத்ரீ ச2ந்த3 : — பரமாத்மா தே3வதா ।

"பூ4ராதி3ஸப்தவ்யாஹ்ருதீநாம் — அத்ரி ப்4ருகு3 குத்ஸ வஸிஷ்ட2 கௌ3தம காஶ்யப ஆங்கி3ரஸா: ரிஷய: — க3ாயத்ரீ உஷ்ணிக் அநுஷ்டுப் ப்3ருஹதீ பங்க்தி த்ருஷ்டுப் ஜக3த்ய :

ச2ந்த3ாகு3ம்ஸி — அக்3நிவாயு அர்க்க வாகீ3ஶ வருண இந்த்3ர விஶ்வேதே3வா : தே3வதா :"

என்று ந்யாஸம் செய்து,

"ஓம் பூ4:, ஓம் பு4வ:, ஓம் ஸுவ:, ஓம் மஹ:, ஓம் ஜந:, ஓம் தப:, ஓம் ஸத்யம், ஓம் தத்ஸவிதுர்வரேணியம், ப4ர்கே3ா தே3வஸ்ய தீ4மஹி, தி4யோ யோந: ப்ரசோத3யாத், ஓமாபோ ஜ்யோதீரஸோம்ருதம் ப்3ரஹ்ம பூ4ர்பு4வஸ் ஸுவரோம்"

என்னும் மந்திரத்தைச் சொல்லி 10 ப்ராணயாமம் செய்ய வேண்டும். பிறகு,

ஆயா…த்யநுவாகஸ்ய வாமதே3வரிஷி: — அநுஷ்டுப் ச2ந்த3: — கா3யத்ரீ தே3வதா — ஆவாஹநே விநியோக3 :

என்று ந்யாஸம் செய்து,

ஆயாது வரதா3 தே3வி அக்ஷரம் ப்ரஹ்மஸம்மிதம் ।
க3ாயத்ரீம் ச2ந்த3ஸாம் மாதேத3ம் ப்3ரஹ்ம ஜுஷஸ்வ ந: ॥
ஓஜோஸி ஸஹோஸி — ப3லமஸி ப்4ராஜோஸி —
தே3வாநாம் த4ாம நாமாஸி — விஶ்வமஸி விஶ்வாயு : —
ஸர்வமஸி ஸர்வாயு: — அபி4பூ4ரோம் ஸரஸ்வதீம்
ஆவாஹயாமி.

க3ாயத்ர்யா ரிஷி: விஶ்வாமித்ர: — நிச்ருத் க3ாயத்ரீ ச2ந்த3: — பரமாத்மா தே3வதா — ஜபே விநியோக: ।

என்று ந்யாஸம் செய்து,

காயத்ரீ த்யாநம்

முக்தாவித்3ரும ஹேம நீலத4வளச்
சாயைர் முகை2ஸ்த்ரீக்ஷணை :
யுக்தாமிந்து3கலா நிப3த்3த4 மகுடாம்
தத்வார்த2 வர்ணாத்மிகாம் ।
க3ாயத்ரீம் வரத3ாப4யாங்குஶ கஶா :
ஶுப்4ரம் கபாலம் கு3ணம்

ஶங்க²ம் சக்ர மத²ாரவிந்த³ யுக³ளம்

ஹஸ்தைர் வஹந்தீம் ப⁴ஜே ॥

யோ தே³வ: ஸவிதாஸ்மாகம்

தி⁴யோ த⁴ர்மாதி³ கே³ாசரா : ।

ப்ரேரயேத் தஸ்ய யத்³ப⁴ர்க³ :

தத்³வரேண்ய முபாஸ்மஹே ॥

என்று சொல்லிய பிறகு,

காயத்ரீ ஜபம்

"ஓம்—பூ⁴ர்பு⁴வஸ்ஸுவ: — தத்ஸவிதுர் வரேண்யம் —ர்கோ³ தே³வஸ்ய தீ⁴மஹி — தி⁴யோ யோ ந : ப்ரசோதாத்"

என்று 108 தடவை, அல்லது 28 தடவை சௌகரியம்போல் காயத்ரீமந்திர ஜபம் செய்யவேண்டும்.

(மோதிர விரல் நடுக் கணுவிலிருந்து கீழ்க் கணுவை 2 என்று எண்ணி, பிறகு சுண்டு விரல் அடிக்கணு வழியாக மேலே ஆள்காட்டி விரல் அடிக்கணுவரை 10 எண்ணி, பிறகு அங்கிருந்து அப்பிரதக்ஷிணமாக மோதிர விரல் நடுக்கணுவரை எண்ணினால் 10 ஆகும். இப்படியே 108 வரை எண்ணவேண்டும்.)

12. உபஸ்த்தாநம்

மூன்று தடவை ப்ராணாயாமம் செய்து,

"மமோபாத்த ஸமஸ்த து³ரிதக்ஷய த்³வாரா ஸ்ரீபரமேஶ்வர ப்ரீத்யர்த்தம், ஸாயம் ஸந்த்⁴யா கா³யத்ரீ உபஸ்த²ாநம் கரிஷ்யே"

என்று ஸங்கல்பம் செய்து,

உத்தமே ஶிக²ரே தே³வி

பூ⁴ம்யாம் பர்வதமூர்த⁴நி ।

ப்³ராஹ்மணேப்⁴யோ ப்⁴யநுஜ்ஞாநம்

க³ச்ச² தே³வி யதா²ஸுக²ம் ॥

யஶோஹம் ப⁴வாமி ப்³ராஹ்மணாநாம் — யஶோ ராஜ்ஞாம் — யஶோ விஶாம் — யஶ: ஸத்யஸ்ய ப⁴வாமி —

ப⁴வாமி யஶஸாம் யஶ: — புநர்மாயந்து தேவதா—யா மத³ப சக்ரமு: — மஹஸ்வந்தோ மஹாந்தோ ப⁴வாமி — அஸ்மிந் பாத்ரே ஹரிதே ஸோம ப்ருஷ்டே² — ரூபம்ரூபம் மே தி³ஶ ஸாய மந்ஹஸ்ய தேஜஸ: |

அந்ந முக்³ரஸ்ய ப்ராஶிஷம் — அஸ்து வயி மயி த்வயீதம்—அஸ்து த்வயிமயீதம்—யதி³த³ம் பஶ்யாமி சக்ஷுஷா—த்வயா த³த்தம் ப்ரபா⁴ஸயா — தேநமா பு⁴ஞ்ஜ—தேந பு⁴க்ஷிஷீய — தேந மா விஶ — ராத்ரிர் நோ அத்யபீபரத் — அஹர்நோ அதிபாரயத் |

ஆதி³த்ய நாவமாரோக்ஷம் — பூர்ணாம் அபரிபாதி³நீம் — அச்சி²த்³ராம் — பாரயிஷ்ணவீம் — ஶதாரித்ராம் ஸ்வஸ்தயே — ஓம் நம ஆதி³த்யாய — நம ஆதி³த்யாய — நம ஆதி³த்யாய | ப்ரதிதிஷ்ட²ந்தம் த்வாதி³த்ய அநுப்ரதிதிஷ்ட²ாஸாம் ||

13. திக்தேவதாவந்தனம்

பிறகு, கீழ்க்கண்ட மந்திரங்களைச் சொல்லி இரண்டு கைகளையும் கூப்பி, மேற்குமுதல் பிரதக்ஷிணமாக திக்தேவதைகளுக்கு அஞ்ஜலி செய்யவேண்டும்.

ஸந்த்⁴யாயை நம : (மேற்கு)

ஸாவித்ர்யை நம : (வடக்கு)

கா³யத்ர்யை நம : (கிழக்கு)

ஸரஸ்வத்யை நம : (தெற்கு)

ஸர்வாப்⁴யோ தே³வதாப்⁴யோ நமோ நம : (மேற்கு)

காமோகார்ஷீந் மந்யுரகார்ஷீந் நமோ நம :

என்று சொல்லி,

அபிவாதநம்

"அபி⁴வாத³யே ஆங்கிரஸ பார்ஹஸ்பத்ய, பாரத்வாஜ த்ரயார்ஷேயப்ரவராந்வித பாரத்வாஜ கோத்ர:, த்ராஹ்யாயண ஸூத்ர:, ஸாமஶாக²ாத்⁴யாயீ ஸ்ரீஸுப்ரஹ்மண்ய நாமாஹம் அஸ்மி போ⁴:"

என்பதுபோல் அவரவர் தம் தம் கோத்ர ப்ரவர நாமங்களைச் சொல்லி அபிவாதநம் செய்து,

கீழ்க்கண்டவைகளால் மேற்கு முதலான திக்குகளுக்குக் கை கூப்பவும்:

ப்ரதீச்யை தி3ஶே நம:
உதீ3ச்யை தி3ஶே நம:
ப்ராச்யை தி3ஶே நம:
த3க்ஷிணாயை தி3ஶே நம:
ஊர்த்4வாய நம:
அத4ராய நம:
அந்தரிக்ஷாய நம:
பூ4ம்யை நம:
ப்3ரஹ்மணே நம:
விஷ்ணவே நம:
ருத்3ராய நம:
யமாய நம:

தெற்கு முகமாக நின்று

யமாய த4ர்மராஜாய ம்ருத்யவே சாந்தகாய ச|
வைவஸ்வதாய காலாய ஸர்வபூத க்ஷயாய ச||
ஔது3ம்பராய த3த்4நாய நீலாய பரமேஷ்டி2நே |
வ்ருகோத3ராய சித்ராய சித்ரகு3ப்தாய வை நம:
சித்ரகு3ப்தாய வை நம ஓம் நம இதி.

வடக்கு முகமாக நின்று

ரிதகு3ம் ஸத்யம் பரம் ப்3ரஹ்ம
புருஷம் க்ருஷ்ண பிங்க3ளம்|
ஊர்த்4வ ரேதம் விரூபாக்ஷம்
விஶ்வரூபாய வை நம:||
விஶ்வரூபாய வை நம ஓம் நம இதி

மேற்கு முகமாக நின்று

நர்மத3ாயை நம: ப்ராத: நர்மத3ாயை நமோ நிஶி |
நமோஸ்து நர்மதே3 துப்4யம் த்ராஹி மாம் விஷஸர்ப்பத:

அபஸர்ப ஸர்ப ப4த்3ரம் தே தூ3ரம் க3ச்ச2 மஹாயஶா: |
ஜநமேஜயஸ்ய யஜ்ஞாந்தே ஆஸ்தீகவசநம் ஸ்மரந்||
ஜரத்காரோ: ஜரத்கார்வாம் ஸமுத்பந்நோ மஹாயஶா:|
ஆஸ்தீக: ஸத்யஸந்தே4ா மாம் பந்நகே3ப்4யோ பி4ரக்ஷது||
பந்நகே3ப்4ய: அபி4ரக்ஷத்வோம் நம இதி.
நமஸ்ஸவித்ரே ஜக3தே3க சக்ஷுஷே
ஜக3த் ப்ரஸூதி ஸ்தி2தி நாஶ ஹேதவே |
த்ரயீமயாய த்ரிகு3ணாத்ம த4ாரிணே
விரிஞ்சி நாராயண ஶங்கராத்மநே ||
த்4யேயஸ்ஸத3ா ஸவித்ரு மண்ட3ல மத்4யவர்த்தீ
நாராயண: ஸரஸிஜாஸந ஸந்நிவிஷ்ட:|
கேயூரவாந் மகரகுண்ட3லவாந் கிரீடீ
ஹாரீ ஹிரண்மயவபு: த்4ருதஶங்க2சக்ர:||
ஶங்க2சக்ர க3தா3பாணே த்3வாரகா நிலயாச்யுத|
கோ3விந்த3 புண்ட3ரீகாக்ஷ ரக்ஷ மாம் ஶரணாக3தம்||
ஆகாஶாத் பதிதம் தோயம் யதா2 க3ச்ச2தி ஸாக3ரம்|
ஸர்வதே3வ நமஸ்கார: கேஶவம் ப்ரதி க3ச்ச2தி||
ஶ்ரீகேஶவம் ப்ரதி க3ச்ச2த்யோம் நம இதி.

பிறகு நமஸ்காரம், அபிவாதநம், ஆசமநம் செய்ய வேண்டும்.

பிறகு கையில் சிறிதளவு ஜலம் எடுத்துக்கொண்டு கீழ்க்கண்ட மந்திரத்தைச் சொல்லி கீழே விடவும்.

காயேந வாசா மநஸேந்த்3ரியைர் வா
பு3த்4யாத்மநா வா ப்ரக்ருதே: ஸ்வப4ாவாத் ||
கரோமி யத்3யத் ஸகலம் பரஸ்மை
நாராயணாயேதி ஸமர்ப்பயாமி||

'ஓம் தத்ஸத் ப்3ரஹ்மார்ப்பணமஸ்து'

என்று சொல்லியபின், ஜபம் செய்த இடத்தை ஜலத்தால் ப்ரோக்ஷித்து அந்த மண்ணை மோதிர விரலால் எடுத்து கீழ்கண்ட மந்த்ரம் சொல்லி நெற்றியில் திலகமிட்டுக் கொள்ளவேண்டும்.

"அத்3யாநோ தே3வஸவித:—ப்ரஜாவத்ஸாவீ: ஸௌப4-க3ம் பராது3ஷ்வப்நியகு3ம் ஸுவ—விஶ்வாநி தே3வ ஸவித:-து3ரிதாநி பராஸுவ—யத்3ப4த்3ரம் தந் ம ஆஸுவ||

ப்ரஹ்ம யஜ்ஞம்

மாத்யாஹ்நிகத்தில் காயத்ரீ ஜபம் செய்தபின், ஆசமனம் செய்து, வலது தொடைமீது இடது பாதத்தை வைத்துக்கொண்டு,

ஶுக்லாம்பரதரம்...விக்நோப ஶாந்தயே |
ஓம்பூ^{4}:...பூ^{4}ர்ப்பு^{4}வஸ்ஸுவரோம் |
மமோபாத்த—ப்ரீத்யர்த்தம் ப்ரஹ்மயஜ்ஞம் கரிஷ்யே,
ப்ரஹ்மயஜ்ஞேந யக்ஷ்யே

என்று ஸங்கல்பம் செய்து,

வித்^{3}யுத^{3}ஸி வித்ய மே பாப்மாநம்
ரிதாத் ஸத்யமுபைமி"

என்று சொல்லி தீர்த்தத்தைக் கையில் தடவிக்கொண்டு, மூன்று ஆசமனம்செய்தபின், தலை, கண்கள், மூக்குத் துவாரங்கள் காதுகள், மார்பு இவைகளைத் தொட்ட பிறகு, வலது உள்ளங்கை மேலும் இடது உள்ளங்கை கீழுமாக (ஸங்கல்பத்தில்போல்) கைகளை வலது தொடைமீது வைத்துக்கொண்டு கீழ்க்கண்ட மந்த்ரங்களைச் சொல்லவேண்டும்.

ஓம் | தத்ஸவிதுர்வரேண்யம் | ஓம் | ப^{4}ர்கோ^{3} தே^{3}வஸ்ய தீ^{4}மஹி—ஓம் | தி^{4}யோ யோ ந: ப்ரசோத^{3}யாத்|| ஓம் | தத்ஸாவிதுர் வரேண்யம் ப^{4}ர்கோ^{3} தே^{3}வஸ்ய தீ^{4}மஹி | ஓம் | தி^{4}யோ யோ ந: ப்ரசோத^{3}யாத்|| ஓம்| தத்ஸவிதுர் வரேணயம் ப^{4}ர்கோ^{3} தே^{3}வஸ்ய தீ^{4}மஹி தி^{4}யோ யோந: ப்ரசோத^{3}யாத் |

ஓம்| பூ^{4}: ||ஓம்| பு^{4}வ:|ஓம் ஸுவ: ஓம்| ஸத்யம் | ஓம் | புருஷ:|ஓம் பூ^{4}: | பூ^{4}:|ஹோரயி | பூ:ஹா| பூ^{4}:|ஹோரயி|பூ^{4}: | உவா | ஏ | ஸுவர்ஜ்யோதீ ஈ: | ஓம் பு^{4}வா: | பு^{4}வ: | ஹோரயி | பு^{4}வஹா ஹோரயி | புவ:| ஹா ஆ ஆ உ வா | ஏ | ஸுவர் ஜ்யோதி ஈ: | ஓம் ஸுவா: | ஸுவ: | ஹோரயி | ஸுவ:. ஹோரயி | ஸுவ: | ஹா உவா |

ஏ | ஸுவர்ஜ்யோதி: | ஓம் | ஸத்யாம் | ஸத்யம் | ஹோரயி ஸத்யம் || ஹ்ரா |

உவா ஏ | ஸுவர்ஜ்யோதீ ஈ. | ஓம் | புருஷா:| புருஷ| ஹோரயி | புருஷ | ஹோரயி | புருஷ ||ஹா | ஆஆ உவா | ஏ |ஸுவர்ஜ்யோதீ ஈ: | ஓம்| தத்ஸவிதுர்வரே ணியோம்| ப^{4}ர்கோ^{3}ா தே^{3}வஸ்ய | தீ^{4}மாஹி தி^{4}யோ யோ ந: ப்ரசோ || ஹஓஓஓ | ஹம் | ஆ| த^{3}ாயோ | ஹாய் | ஓம்||

பிறகு,

ஓம் || அக்^{3}நிமீளே புரோஹிதம் — யஜ்ஞஸ்ய தேவம்ருத்விஜம்—ஹோதாரம் ரத்நத^{4}ாதமம் |

ஓம் || இஷே த்வோர்ஜே த்வா — வாயவஸ்தே^{2} பாயவஸ்த ^{2} — தே^{3}வோ வஸ் ஸவிதா ப்ரார்ப்பயது ஶ்ரேஷ்ட^{2}தமாய கர்மணே — ஹரி: ஓம் ||

ஓம் || அக்^{3}ந ஆயாஹி வீதயே க்^{3}ருணநோ ஹவ்யதா^{3}தயே—நிஹோதா ஸத்ஸி ப^{3}ர்ஹிஷி— ஹரி: ஓம் ||

ஓம்|| ஶந்நோ தே^{3}வீ ரபி^{4}ஷ்டய ஆபோ ப^{4}வந்து பீதயே—ஶம் யோ ரபி^{4}ஸ்ரவந்து ந:—ஓம் |

ஓம் ஸத்யம் தப: ஶ்ரத்^{3}த^{4}ாயாம் ஜுஹோமி'

என்று ஜலத்தால் பிரதக்ஷிணமாகச் சிரஸைச் சுற்றவேண்டும்.

பிறகு,

"ஓம்|| நமோ ப்^{3}ரஹ்மணே—நமோ அஸ்த்வக்^{3}நயே—நம: ப்ருதி^{2}வ்யை—நம ஓஷதீ^{4}ப்^{4}ய:—நமோ வாசே — நமோ வாசஸ்பதயே—நமோ விஷ்ணவே —ப்^{3}ருஹதே கரோமி"

என்ற மந்திரத்தை மூன்று தடவை சொல்லவும்.

"வ்ருஷ்டிரஸி வ்ருஶ்ச மே — பாப்மாநம் — ரிதாத் ஸத்ய முபாகா^{3}ம்"

என்று ஜலத்தினல் கைகளைச் சுத்தி செய்துகொள்ள வேண்டும். பிறகு தேவ-ரிஷி-பித்ரு-தர்ப்பணம் செய்யவேண்டும்.

ஒரு தடவை ஆசமனம் செய்து,

"ஶுக்லாம்பரதரம்.........ஶாந்தயே ।

ஓம்பூ⁴:...............................ஸுவரோம்

மமோபாத்த । ......ப்ரீத்யர்த்தம் தேவ—ரிஷி — பித்ரு தர்ப்பணம் கரிஷ்யே"

தேவ தர்ப்பணம்

பூணூலை உபவீதமாய்ப் போட்டுக்கொண்டு விரல்களின் நுனி பால் ஜலம் கீழே விழும்படி தர்ப்பணம் செய்யவேண்டும்.

ப்³ரஹ்மாத³யோ யே தே³வா :

தாந் தே³வாம்ஸ் தர்ப்பயாமி
ஸர்வாந் தே³வா³ம்ஸ் தர்ப்பயாமி
ஸர்வதே³வ க³ணாம்ஸ் தர்ப்பயாமி
ஸர்வதே³வபத்நீஸ் தர்ப்பயாமி
ஸர்வதே³வ க³ணபத்நீஸ் தர்ப்பயாமி
ஸர்வதே³வ புத்ராம்ஸ் தர்ப்பயாமி
ஸர்வதே³வ க³ணபுத்ராம்ஸ் தர்ப்பயாமி

ரிஷி தர்ப்பணம்

பூணூலை நிவீதமாக (மாலையாக) போட்டுக்கொண்டு, கீழ்க் கண்டவைகளைச் சொல்லி, சுண்டு விரலின் அடிப்பாகத்தால் தர்ப்பிக்கவும்.

க்ருஷ்ணத்³வைபாயநாத³யோ யே ரிஷய:—

தாந் ரிஷீம்ஸ் தர்ப்பயாமி
ஸர்வாந் ரிஷீம்ஸ் தர்ப்பயாமி
ஸர்வரிஷிக³ணாம்ஸ் தர்ப்பயாமி
ஸர்வரிஷிபத்நீஸ் தர்ப்பயாமி
ஸர்வரிஷிக³ண பத்நீஸ் தர்ப்பயாமி

ஸர்வரிஷி புத்ராம்ஸ் தர்ப்பயாமி
ஸர்வரிஷிகணபுத்ராம்ஸ் தர்ப்பயாமி

பூணூலை உபவீதமாகப் போட்டுக்கொண்டு.

ருக்³வேத³ம் தர்ப்பயாமி
யஜுர்வேத³ம் தர்ப்பயாமி
ஸாமவேத³ம் தர்ப்பயாமி
அத²ர்வணவேத³ம் தர்ப்பயாமி
இதிஹாஸபுராணம் தர்ப்பயாமி
கல்பம் தர்ப்பயாமி

பித்ரு தர்ப்பணம்

தகப்பனர் இல்லாதவர்கள் மட்டும் பூணூலை ப்ராசீநாவீதம் செய்து, (வலது தோளில் மாற்றி)கட்டை விரலுக்கும் ஆள்காட்டி விரலுக்கும் நடுவினுல் மும்மூன்று முறை தர்ப்பணம் செய்ய வேண்டும்.

ஸோம: பித்ருமாந் — யமோ அங்கி³ரஸ்வாந் அக்³நி கவ்ய வாஹநாத³யோ யே பிதர:

தாந் பித்ரும்ஸ் தர்ப்பயாமி
ஸர்வாந் பித்ரும்ஸ் தர்ப்பயாமி
ஸர்வபித்ருக³ணாம்ஸ் தர்ப்பயாமி
ஸர்வபித்ரு பத்நீஸ் தர்ப்பயாமி
ஸர்வபித்ரு க³ணபத்நீஸ் தர்ப்பயாமி
ஸர்வபித்ருபுத்ராம்ஸ் தர்ப்பயாமி
ஸர்வபித்ரு க³ணபுத்ராம்ஸ் தர்ப்பயாமி

ஊர்ஜம் வஹந்தீரம்ருதம் க்⁴ருதம் பய: கீலாலம் பரிஸ்ருதம் ஸ்வத⁴ாஸ்த² தர்ப்பயத மே பித்ரூந் — த்ருப்யத — த்ருப்யத — த்ருப்யத ॥

பிறகு பூணூலை உபவீதம் செய்துகொண்டு ஒரு ஆசமனம் செய்யவேண்டும்.

ப்ரஹ்ம யஜ்ஞம் முற்றிற்று.

ஸ்ரீ:

ஸாமவேதி உபாகர்மம்

(முன்னுரை)

காலம்: ஒவ்வொரு வருஷமும் ஆவணி மாதத்தில் —அதாவது சாந்திரமாந ரீதியான பாத்திரபத மாத சுக்லபக்ஷத்தில் — ஹஸ்த நக்ஷத்திரம் வரக்கூடிய தினத்தில் ஸாமவேதிகள் உபாகர்மாவைச் செய்யவேண்டும். இந்த ஆவணிமாதத்திய ஹஸ்த நக்ஷத்திரம் 'மௌட்யம்' முதலிய தோஷமுள்ளதாக இருந்தால், அதை விட்டு, அதற்கு அடுத்த பக்ஷத்தில்—அதாவது பாத்திரபதமாத கிருஷ்ண பக்ஷத்தில்—வரக்கூடிய ஹஸ்த நக்ஷத்திரத்தில் (புரட்டாசி மாதம்) ஸாமோபாகர்மாவை அனுஷ்டிக்கவேண்டும். இந்த விவரங்களை இன்னும் பெரியோர்களைக் கேட்டும் பஞ்சாங்கங்களைப்பார்த்தும் முன் கூட்டியே தெரிந்து கொண்டு, முறைப்படி உபாகர்மாவை அனுஷ்டிக்க வேண்டும்.

உபாகர்மாதினத்தில் (1) ஸமிதாதானம் (ப்ரஹ்மசாரிகள்) (2) மஹாஸங்கல்பம் (3) பஞ்சகவ்யபக்ஷணம் (4) ப்ரஹ்மயஜ்ஞம் (5) ரிஷிபூஜை (6) உத்ஸர்ஜனதர்ப்பணம் (7) புந: பூஜை (8) ஹோமம் (9) அத்யயநாரம்பம் என்று பல கர்மாக்களை அனுஷ்டிக்கவேண்டும். அவைகளில் சில கர்மாக்களை ஸாமவேதம் தெரிந்த பெரியோர்களைக்கொண்டு செய்துகொள்ள வேண்டியிருக்கிறது.

ஆனால், யஜுர்வேதி ரிக்வேதிகளைப் போலல்லாமல் ஸாமவேதிகளுக்குத் தர்ப்பிக்கவேண்டிய தேவ–ரிஷி–பித்ருதர்ப்பணவர்கங்கள் மிகவும் அதிகமாக இருப்பதால் அந்த தர்ப்பிக்க வேண்டிய தேவ, ரிஷி, பித்ருக்களின் நாமாக்களையும் ப்ரஹ்மயஜ்ஞம், ஸமிதாதானம், மஹாஸங்கல்பம் யஜ்ஞோப

லீததாரணம் என்பவைகள் மட்டும் இந்த புஸ்தகத்தில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

மற்றவைகளை ஸாமவேதிகளான வாத்தியார்களை வைத்துக்கொண்டே செய்யவேண்டும். அவ்வாறு செய்து வைக்கும் வாத்தியார் பிருஹஸ்பதிகளுக்கு பக்தியோடு ஸம்பாவனை ஸமர்ப்பித்து கௌரவிக்கவேண்டும்.

1. மஹாஸங்கல்பம்

மாத்யாஹ்நிகம், ஸ்நானம் இவைகளை முடித்துக்கொண்டு, பிறகு ஜீழ்க்கண்ட ஸங்கல்பம் செய்யவும். இரண்டு நுனித் தர்பைகளால் செய்யப்பட்ட பவித்ரத்தைப் பவித்ர விரலில் போட்டுக்கொண்டு,. கட்டைப் பில்லுகளை ஷி விரலில் இடுக்கிக்கொண்டு, உட்காரும் இடத்தில் 3 தர்ப்பங்களை ஆஸனமாகப் போட்டுக்கொண்டு ஸங்கல்பம் செய்யவேண்டும்.

ஶுக்லாம் + ஶாந்தயே |
ப்ராணாயாமம்: ஓம் பூ : + ஸுவரோம் |

மமோபாத்த ஸமஸ்த து3ரிதக்ஷய த்3வாரா ஸ்ரீபரமேஶ்வர ப்ரீத்யர்த2ம்,

தத3வ லக்3நம் ஸுதி3நம் தத3வ
தாராப3லம் சந்த்3ரப3லம் தத3வ |
வித்3யாப3லம் தை3வப3லம் தத3வ
லக்ஷ்மீபதே: அங்க்4ரியுக3ம் ஸ்மராமி
ஓம்|| அபவித்ர: பவித்ரோ வா
ஸர்வாவஸ்தா2ம் க3தோபி வா |
ய: ஸ்மரேத் புண்ட3ரீகாக்ஷம்
ஸ பா3ஹ்யாப்4யந்தர: ஶுசி: ||

மாநஸம் வாசிகம் பாபம் கர்மணா ஸமுபார்ஜிதம் |
ஸ்ரீராம ஸ்மரணேனைவ வ்யபோஹதி ந ஸம்ஶய: ||
ஸ்ரீராம ராம ராம.

திதிர்3விஷ்ணு: தத2ா வார: நக்ஷத்ரம் விஷ்ணுரேவ ச |
யோகஶ்ச கரணஞ்சைவ ஸர்வம் விஷ்ணுமயம் ஜக3த் ||

ஸ்ரீகோ3விந்த3 கோ3விந்த3 கோ3விந்த3—அத்3ய ஸ்ரீப4க3வத:, ஆதி3விஷ்ணோ:, ஆதி3நாராயணஸ்ய, அசிந்த்யயா அபரிமிதயா ஶக்த்யா ப்4ரியமாணஸ்ய மஹாஜலௌக4ஸ்ய மத்4யே, பரிப்4ரமதாம் அநேககோடி ப்3ரஹ்மாண்டா3நாம் ஏகதமே, அவ்யக்த மஹத3ஹங்கார ப்ருதி2வ்யப் தேஜோ வாய்வாகாஶாத்3யை: ஆவரணைராவ்ருதே, அஸ்மிந் மஹதி ப்3ரஹ்மாண்ட3 கரண்ட3 மத்4யே பூ4மண்ட3லே, ஆதா4ர ஶக்த்யாதி3 கூர்மாத்3யநந்தாதி3 அஷ்ட தி3க்க3ஜோபரி ப்ரதிஷ்டி2தஸ்ய உபரிதலே, ஸத்யாதி3 லோகஷட்கஸ்ய அதோ4பா4கே, மஹாநாளாயமாந ப2ணிராஜ ஶேஷஸ்ய ஸஹஸ்ரப2ணாமணிமண்ட3ல மண்டி3தே, லோகாலோகாசலேந பரிவ்ருதே, தி3க்த3ந்திஶுண்டா3த3ண்டோ3த்தம்பி4தே, லவண இக்ஷு ஸுரா ஸர்பி த3தி4 து3க்த4 ஶுத்த4ார்ணவை: பரிவ்ருதே, ஜம்பூ3 ப்லக்ஷ ஶால்மலி குஶ க்ரௌஞ்ச ஶாக புஷ்கராக்2ய ஸப்தத்3வீப த்3வீபிதே, இந்த்3ர கஶேரு தாம்ர க3ப4ஸ்தி நாக3ஸௌம்ய க3ந்த4ர்வ சாரணப4ாரதாதி3 நவக2ண்டா3த்மகே, மஹாமேரு கி3ரிகர்ணிகோபேதே, மஹாஸரோருஹாயமாண பஞ்சாஶத்கோடி யோஜந விஸ்தீர்ண பூ4மண்ட3லே, ஸுமேரு நிஷத4 ஹேமகூட ஹிமாசல மால்யவத் பாரியாத்ரக க3ந்த4மாத3ந கைலாஸ விந்த்4யாசலாதி3 மஹாஶைலாதி4ஷ்டி2தே, லவணஸமுத்3ர முத்3ரிதே ப4ாரத கிம்புருஷ ஹரி இலாவ்ருத ரம்யக ஹிரண்மய குரு ப4த்3ராஶ்வ கேதுமாலாக்2ய நவ வர்ஷோபஶோபி4தே, ஜம்பூ3த்3வீபே, ப4ாரதவர்ஷே, ப4ரதக2ண்டே3, மேரோ: த3க்ஷிணே பார்ஶ்வே, கர்மபூ4மௌ, ஸ்வாம்யவந்தி குருக்ஷேத்ராதி3 ஸமபூ4மத்யரேக2ாயா: பூர்வதி3க்ப4ாகே3, விந்த்4யாசலஸ்ய த3க்ஷிண தி3க்ப4ாகே3, த3ண்ட3காரண்யே, கே3ாதா3வர்யா: த3க்ஷிணே தீரே, ஸகலஜக3த் ஸ்ரஷ்டு: பரார்த்த4 த்3வய ஜீவிந:, ப்ரஹ்மண: ப்ரத2ம பரார்த்தே4, பஞ்சாஶத3ப்3—த3ாத்மிகே அதீதே, த்3வதீயபரார்த்தே4 பஞ்சாஶத3ப்3த3ாதௌ3, ப்ரத2மே வர்ஷே, ப்ரத2மே மாஸே, ப்ரத2மே பக்ஷே, ப்ரத2மே தி3வஸே, அஹநி த்3விதீயே யாமே, த்ருதீயே

முஹூர்த்தே, ஸ்வாயம்பு4வ ஸ்வாரோசிஷ உத்தம தாமஸ ரைவத சாக்ஷுஷாக்2யேஷு ஷட்ஸு மநுஷு வ்யதீதேஷு, ஸப்தமே வைவஸ்வத மந்வந்தரே, அஷ்டாவிம்ஶதிதமே, வர்த்தமாநே, கலியுகே3 ப்ரத2மபாதே2 ஶாலிவாஹந ஶகாப்3தே3, ப்ரப4வாதீ3நாம் ஷஷ்ட்யா: ஸம்வத்ஸராணாம் மத்4யே,...நாம ஸம்வத்ஸரே (எந்த வருஷமோ அதைச் சொல்லிக்கொள்ள வேண்டும்) ருதௌ,த3க்ஷிணாயநே, மாஸே, பக்ஷே, ஶுப4திதௌ2 (எந்தக் கிழமையோ அதைச் சொல்லவும்)...வாஸரயுக்தாயாம், ஹஸ்த நக்ஷத்ர யுக்தாயாம், ஶுப4யோக3 ஶுப4கரண ஏவங்கு3ண விஶேஷண விஶிஷ்டாயாமஸ்யாம்,...ஶுப4திதௌ2, மமோபாத்த ஸமஸ்த து3ரிதக்ஷயத்3வாரா ஸ்ரீபரமேஶ்வர ப்ரீத்யர்த2ம், அநாத்யவித்ய3ா வாஸநயா ப்ரவர்த்தமாநே, அஸ்மிந் மஹதி ஸம்ஸாரசக்ரே, விசித்ராபி4: கர்மக3திபி4: விசித்ராஸு யோநிஷு புந: புந: அநேகத4ா ஜநித்வா—கேநாபி புண்யகர்ம விஶேஷேண, இதா3நீந்தந மாநுஷ்யே த்3விஜந்ம விஶேஷம் ப்ராப்தவதோ மம—இஹ ஜந்மநி — பூர்வஜந்மநி — ஜந்ம ஜந்மாந்தரேஷு — ப3ால்யே வயஸி — கௌமாரே — யௌவநே—வார்த4கேச — ஜாக்3ரத் ஸ்வப்ந ஸுஷுப்த்யவஸ்தா2ஸு—கர்மேந்த்3ரிய ஜ்ஞாநேந்த்3ரிய வ்யாபாரை: ஸம்ப4ாவிதாநாம், ரஹஸ்ய க்ருதாநாம், ப்ரகாஶ க்ருதாநாம், அதிபாதகாநாம், உபபாதகாநாம், ஸங்கலீகரணாநாம், மலிநீகரணாநாம், அபாத்ரீ கரணாநாம், ஜாதிப்4ரம்ஶகராணாம், ப்ரகீர்ணகாநாம், ஏவம் நவாநாம் நவவித4ாநாம் ப3ஹூநாம், பஹுவித4ாநாம், ஸர்வேஷாம் பாபாநாம், ஸத்3ய: அபநோத3ந த்3வாரா—ஸமஸ்த பாபக்ஷயார்த2ம், ஸமஸ்த ஹரிஹர தே3வதா ஸந்நிதௌ4, ப்ரோஷ்ட2பத்3யாம் ஹஸ்தர்க்ஷே தே3வப்3ராஹ்மண ஸந்நிதௌ4, அத்யாயோத்ஸர்ஜந கர்மாங்கம் மாத்யாஹ்நிக ஸ்நாநமஹம் கரிஷ்யே (இரண்டுதரம்).

அதிக்ரூர மஹாகாய கல்பாந்த த3ஹநோபம ।
பை4ரவாய நமஸ்துப்4யம் அநுஜ்ஞாம் தா3துமர்ஹஸி ॥
து3ர்பே4ாஜந து3ராலாப து3ஷ்ப்ரதிக்3ரஹ ஸம்ப4வம் ।

பாபம் ஹர மம க்ஷிப்ரம் ஸஹ்ய கந்யே நமோஸ்து தே ॥
த்ரிராத்ரம் ஜாஹ்நவீ தீரே பஞ்சாராத்ரந்து யாமுநே ।
ஸத்3ய: புநாதி காவேரீ பாப மாமரணாந்திகம் ॥
க3ங்க3ா க3ங்கே3தி யோ ப்3ரூயாத் யோஜநாநாம் ஶதைரபி ।
முச்யதே ஸர்வபாபேப்4யோ விஷ்ணுலோகம் ஸ க3ச்ச2தி ॥

பிறகு ஸ்நானம் செய்து வஸ்திரம் கட்டிக்கொண்டு நெற்றிக்கு இட்டுக்கொண்டு பஞ்சகவ்யம் சாப்பிடவும்.

2. யஜ்ஞோபவீத தாரணம்

ஆசமநம், ப்ராணாயாமம் இவைகளைச் செய்து ஸங்கல்பம்—

"மமோபாத்த ஸமஸ்த து3ரிதக்ஷய த்3வாரா ஸ்ரீபரமேஶ்வரப்ரீத்யர்த2ம் — ஶ்ரௌத ஸ்மார்த்த விஹித நித்யகர்மாநுஷ்டா2ந யோக்3யதாஸித்4யர்த2ம் — ப்3ரஹ்ம தேஜோபி4 வ்ருத்4யர்த2ம் யஜ்ஞோபவீத த4ாரணம் கரிஷ்யே"

என்று சொல்லி, பிறகு ஜலத்தைத் தொட்டு,

"யஜ்ஞோபவீத தா4ரண மஹா மந்த்ரஸ்ய, பரப்3ரஹ்ம ரிஷி:—அநுஷ்டுப் ச2ந்த3:—பரமாத்மா தே3வதா—யஜ்ஞோபவீத த4ாரணே விநியோக3:"

என்று ந்யாஸம் செய்து, பூணூலை முடி வலது கையிலிருக்கும்படி வைத்துக்கொண்டு, வலது உள்ளங்கை ஆகாசத்தையும் இடது உள்ளங்கை பூமியையும் பார்க்கும்படி வைத்துக்கொண்டு பின் வரும் மந்திரத்தைச் சொல்லிப் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

யஜ்ஞோபவீதம் பரமம் பவித்ரம்
ப்ரஜாபதே: யத் ஸஹஜம் புரஸ்தாத் ।
ஆயுஷ்ய மக்3ர்யம் ப்ரதிமுஞ்ச ஶுப்4ரம்
யஜ்ஞோபவீதம் ப3லமஸ்து தேஜ: ॥

பிறகு ஆசமனம் செய்து, க்ருஹஸ்தர்கள் மறுபடியும் ப்ராணாயாமம் செய்து, 'அத்ய பூர்வோக்த ஏவங்குண விஶேஷண விஶிஷ்டாயாம் அஸ்யாம்...ஶுபதிதௌ க்ருஹஸ்தாஶ்ரம ஸித்த்யர்த்தம் த்விதிய யஜ்ஞோபவீத தாரணம் கரிஷ்யே॥ என்று ஸங்கல்பம் செய்து, 'யஜ்ஞோபவீததாரணமந்த்ரஸ்ய, முதல், 'பலமஸ்து தேஜ:'॥ வரையில் சொல்லி 2-வது பூணூலைப் போட்டுக் கொள்ளவும்.

பிறகு ஆசமனம் செய்த பின், கீழ்க்கண்டபடி சொல்லி, பழைய பூணூலைக் கழற்றிவிட வேண்டும்.

உபவீதம் பி4ந்நதந்தும் ஜீர்ணம் கஶ்மல தூ3ஷிதம் ।
விஸ்ருஜாமி ஜலே ப்3ரஹ்மந் வர்சோ தீ3ர்க4ாயுரஸ்து மே॥

பிறகு ஆசமனம் செய்யவும். பிரம்மசாரிகள் மான் தோல் தண்டம் இவைகளைத் தரிக்கவும்.

---

3. ஸமிதாதாநம்

(ப்ரஹ்மசாரிகள் செய்யவேண்டியது)

கைகால்களைச் சுத்தம் செய்துக்கொண்டபின், இரண்டு ஆசமனம் செய்து,

ஶுக்லாம்ப3ரத4ரம் விஷ்ணும் ஶஶிவர்ணம் சதுர்பு4ஜம் ।
ப்ரஸந்நவத3நம் த்4யாயேத் ஸர்வவிக்4நோப ஶாந்தயே ॥

ப்ராணாயாமம்

"ஓம்பூ4 :...பூ4ர்பு4வஸ்ஸுவரோம்"

என்று மூன்று ப்ராணாயாமம் செயது,

ஸங்கல்பம்

மமோபாத்த ஸமஸ்த து3ரிதக்ஷய த்3வாரா ஸ்ரீ பரமேஶ்வர ப்ரீத்யர்த2ம், யஜ்ஞேஶ்வரப்ரீத்யர்த்தம் "ப்ராத: ஸமித3ா4தாநம் கரிஷ்யே" என்று காலையில் சொல்லவும். "ஸாயம் ஸமித3ாத4ாநம் கரிஷ்யே" என்று மாலையில் சொல்லவும்.

பிறகு ஜலத்தைத் தொடவும். அதன் பிறகு, தர்ப்பத் துண்டுகளால் தரையில் கோடுகளை இழுத்து, ப்ரோக்ஷித்து தர்ப்பத் துண்டுகளை எறிந்துவிடவும். பிறகு ஜலத்தைத் தொட்டு

லௌகிகாக்நியை ப்ரதிஷ்டை செய்து, அதை எரியும்படி செய்து, பரிஷேசநம்:—ஜலத்தால் பிரதக்ஷிணமாக சுற்றவும்.

தேவஸவித : ப்ரஸுவ, யஜ்ஞம் ப்ரஸுவ, யஜ்ஞபதிம் ப4கா3ய, தி3வ்யோ க3ந்த4ர்வ : கேதபூ : கேதந்ந: புநாது, வாசஸ்பதிர் வாசந்நஸ் ஸ்வததது ॥

பிறகு ஸமித்துக்களைக் கையிலெடுத்து 'ஸ்வாஹா' என்று சொன்ன பின் ஒவ்வொன்றாக அக்னியில் வைக்கவும்.

அக்3நயே ஸமித4மாஹார்ஷம் — ப்3ருஹதே ஜாதவேத3ஸே — யதா2 த்வமக்3நே — ஸமித4ா ஸமித்4யஸி—ஏவமஹ மாயுஷா—மேத4யா வர்சஸா— ப்ரஜயா பஶுபி4 : — ப்3ரஹ்ம வர்சஸேந தநேந— அந்நாத்3யேந — ஸமேதி4ஷீய ஸ்வாஹா | அக்நய இதம் | பூ4ஸ் ஸ்வாஹா, அக்3நய இத3ம் | பு4வஸ் ஸ்வாஹா | வாயவ இத3ம் | ஸ்வஸ் ஸ்வாஹா, ஸூர்யா யே4தம் | ஓம் பூ4ர்ப்பு3வஸ் ஸ்வஸ் ஸ்வாஹா, ப்ரஜாபதய இதம் |

பிறகு அக்நிபரிஷேசநம் — தே3வஸவித : ப்ராஸாவீ : யஜ்ஞம் ப்ராஸாவீ :, யஜ்ஞபதிம் ப4கா3ய — தி3வ்யோ க3ந்த4ர்வ :—கேதபூ : கேதந்நோ பாவீத்—வாசஸ்பதிர் வாசந்நோ ஸ்வாதீ3த் ॥

பிறகு "கா3யா" என்று தொடங்கும் வாமதேவ்ய ஸாமாவைச் சொல்லிய பின் 'ஸ்வாஹா' என்று ஸமித்தை அக்நியில்சேர்க்கவும்

உபஸ்த்தாநம்

உபஸ்த்தாநம் கரிஷ்யே, அக்3நயே நம :
மந்த்ரஹீநம் க்ரியா ஹீநம்
ப4க்திஹீநம் ஹுதாஶந |
யத்3து4தம் து மயா தே3வ
பரிபூர்ணம் தத3ஸ்து தே॥

ப்ராயஶ்சித்தா ந்யஶேஷாணி
தப : கர்மாத்மகாநி வை ।
யாநி தேஷா மஶேஷாணாம்
க்ருஷ்ணாநுஸ்மரணம் பரம் ॥

என்று சொல்லி நமஸ்காரம், அபிவாதனம் செய்யவும். பிறகு அக்னியிலிருந்து கொஞ்சம் சாம்பலை எடுத்து இடது உள்ளங் கையில் வைத்துக்கொண்டு,

த்ரயாயுஷம் ஜமத3க்3நே: ; கஶ்யபஸ்ய த்ரயாயுஷம், அகஸ்த்யஸ்ய த்ரயாயுஷம், யத்3தே3வாநாம் த்ரயாயுஷம் தத்தே அஸ்து த்ரயாயுஷம், (ஜலம் விட்டு, வலது கை மோதிர விரலால் குழைத்து, அதே விரலால் திலகம் இட்டுக் கொள்ளவும்)

ப்3ரஹ்ம பி3ந்து ரஸி	(நெற்றியில்)
அம்ருத பி3ந்து ரஸி	(நாபியில்)
ஆயுர் பி3ந்து ரஸி	(மார்பில்)
ஆரோக்ய பி3ந்து ரஸி	(கழுத்தில்)
ஸ்ரீ பி3ந்து ரஸி	(வலது தோளில்)
த4நாங் பி3ந்து ரஸி	(இடது தோளில்)
ஸர்வாங்காமாங் பி3ந்து ரஸி	(பிருஷ்டத்தின் மீது)
ஸௌப4ாக்ய பி3ந்து ரஸி	(கழுத்தின் பின்புறம்)
ஸ்வஸ்தி	(தலை நடுவில்)

ஸ்வஸ்தி ஶ்ரத்3தாம் யஶ : ப்ரஜ்ஞாம்
வித்யாம் புத்தி4ம் ஶ்ரியம் பலம் ।
ஆயுஷ்யம் தேஜ ஆரோக்யம்
தே3ஹி மே ஹவ்யவாஹந ।

ஸமிதாதாநம் முற்றிற்று.

உத்ஸர்ஜந தர்ப்பணம்

(தர்ப்பிக்க வேண்டியவை)

ஜலத்தில் கிழக்கு முகமாக நின்றுகொண்டு பூணூலை கட்ட விரலுக்குள் வைத்துக்கொண்டு, இரண்டு எருக்கம் இலையையும் இரண்டு தர்ப்பங்களையும் வடக்கு நுனியாக வைத்துக்கொண்டு தர்ப்பிக்கவேண்டும். பூணூலை சரியானபடி போட்டுக்கொண்டு,

தேவ தர்ப்பணம்

தேவாந் யதாபூர்வம் தாப்பயிஷ்யாம :

அக்நிஸ் த்ருப்யது
ப்^{3}ரஹ்மா த்ருப்யது
ஸோமஸ் த்ருப்யது
ஶிவஸ் த்ருப்யது
ப்ரஜாபதிஸ் த்ருப்யது
ஸவிதா த்ருப்யது
இந்த்^{3}ரஸ் த்ருப்யது
பருஹஸ்பதிஸ் த்ருப்யது
த்வஷ்டா த்ருப்யது
விஷ்ணுஸ் த்ருப்யது

யமஸ் த்ருப்யது
வாயுஸ் த்ருப்யது
ஆதி^{3}த்யஸ் த்ருப்யது
சந்த்^{3}ரமாஸ் த்ருப்யது
நக்ஷத்ராணி த்ருப்யந்து
ஸஹதேவதாபி^{4} : வஸவஸ் த்ருப்யந்து
ருத்^{3}ராஸ் த்ருப்யந்து
ஆதி^{3}த்யாஸ் த்ருப்யந்து
ப்^{4}ருக^{3}வஸ் த்ருப்யந்து
அங்கி^{3}ரஸஸ் த்ருப்யந்து

ஸாத்^{4}யாஸ் த்ருப்யந்து
மருதஸ் த்ருப்யந்து
விஶ்வே தே^{3}வாஸ் த்ருப்யந்து
ஸர்வே தே^{3}வாஸ் த்ருப்யந்து

வாக்ச த்ருப்யது
மநஶ்ச த்ருப்யது
ஆபஶ்ச த்ருப்யந்து
ஓஷத^{4}யஶ்ச த்ருப்யந்து
இந்த்^{3}ராக்^{3}நீ த்ருப்யேதாம்
தா^{4}தா த்ருப்யது

அர்யமா த்ருப்யது
ஸார்த^{4}மாஸர்தவஸ் த்ருப்யந்து
தி^{3}திஸ் த்ருப்யது
அதி^{3}திஸ் த்ருப்யது
இந்த்^{3}ராணீ த்ருப்யது
உமா த்ருப்யது
ஸ்ரீஶ்ச த்ருப்யது
ஸர்வாஶ்ச தேவபத்ந்யஸ் த்ருப்யந்து
ருத்^{3}ரஸ் த்ருப்யது
ஸ்கந்த^{3} விஶாகெ^{2}ள த்ருப்யேதாம்

விஶ்வகர்மா த்ருப்யது
த^{3}ர்ஶஶ்ச த்ருப்யது
பௌர்ணமாஸஶ்ச த்ருப்யது
சாதுர்வேத்^{3}யம் த்ருப்யது
சாதுர் ஹௌத்ரம் த்ருப்யது
வைஹாரிகாஸ் த்ருப்யந்து
பாகயஜ்ஞாஸ் த்ருப்யந்து
ஸ்த^{2}வர ஜங்க^{3}மே த்ருப்யேதாம்
பர்வதாஶிஷஸ் த்ருப்யந்து
ப^{4}வ்யஸ் த்ருப்யது

நத்^{3}யஸ் த்ருப்யந்து
ஸமுத்^{3}ரஸ் த்ருப்யது
அபாம்பதிஸ் த்ருப்யது
யஜமாநா யே தே^{3}வாஸ் த்வேகாத^{3}ஶகா :
த்ரயஸ் த்ரிகும்ஶச்ச, த்ரயஶ்ச, த்ரீணி ச,
ஶதாஸ் த்ரயஶ்ச, த்ரீணி ச ஸஹஸ்ரா :
த்ருப்யந்து
த்^{3}விபவித்ர்யா தே^{3}வாஸ் த்ருப்யந்தாம்
ஏகபவித்ர்யா தே^{3}வா மநுஷ்ய ப்ரப^{4}ருதயஸ்
த்ருப்யந்து
ஸங்கர்ஷண வாஸு தே^{3}வெள த்ரு யேதாம்

த4ந்வந்தரிஸ் த்ருப்யது
ஸாது4காரஸ் த்ருப்யது
உத3ரவைஶ்ரவண, பூர்ணப4த்ர, மாணி
ப4த்ராஸ் த்ருப்யந்து
யாதுதா4நாஸ் த்ருப்யந்து 60

யக்ஷாஸ் த்ருப்யந்து
ரக்ஷாக3ம்ஸி த்ருப்யந்து
இதரக3ணாஸ் த்ருப்யந்து
த்ரைகு3ண்யம் த்ருப்யது
நாமாக்2யாதோபஸர்க3நிபாதாஸ் த்ருப்யந்து
தே3வர்ஷயஸ் த்ருப்யந்து
மஹா வ்யாஹ்ருதயஸ் த்ருப்யந்து
ஸாவித்ரீ த்ருப்யது
ருசஸ் த்ருப்யந்து
யஜூக3ம்ஷி த்ருப்யந்து 70

ஸாமாநி த்ருப்யந்து
காண்டா3நி த்ருப்யந்து
ஏஷாம் தை3வதாநி த்ருப்யந்து
ப்ராயஶ்சித்தாநி த்ருப்யந்து
ஶுக்ரியோபநிஷத3ஸ் த்ருப்யந்து
ஶோகீ த்ருப்யது
ஶுகஸ் த்ருப்யது
ஶாகல்யஸ் த்ருப்யது
பாஞ்சாலஸ் த்ருப்யது
ருசாபி4ஸ் த்ருப்யது 80

ரிஷிதர்ப்பணம்

பூணூலை மாலையாகப் போட்டுக்கொண்டு, முன்போல் புதிய இலை தர்ப்பத்துடன் கையில் பூணூலைப் பிடித்துக்கொண்டு)

வ்யாஸஸ் த்ருப்யது
பாராஶர்யஸ் த்ருப்யது
தாண்டி3 த்ருப்யது
குகீ த்ருப்யது
கௌஶிகீ த்ருபயது
ப3ட3பா3 த்ருப்யது
ப்ராதிதே2யீ த்ருப்யது

மைத்ராயணீ த்ருப்யது
தா3க்ஷாயணீ த்ருப்யது
ஸர்வாசார்யாஸ் த்ருப்யந்து 90

குலாசார்யாஸ் த்ருப்யந்து
கு3ருகுல வாஸிநஸ் த்ருப்யந்து
கந்யா த்ருப்யது
ப்3ரஹ்மசாரீ த்ருப்யது
ஆத்மார்த்தீ2 த்ருப்யது
யாஜ்3ஞவல்க்யஸ் த்ருப்யது
ராணாயநீ த்ருப்யது
ஸாத்யமுக்3ரீ த்ருப்யது
து3ர்வாஸாஸ் த்ருப்யது
பா4கு3ரீ த்ருப்யது
கௌ3ருண்டி3 த்ருப்யது 100

கௌ3ல்கு3லவீ த்ருப்யது
ப4க3வாநௌபமந்யவஸ் த்ருப்யது
தா3ராலஸ் த்ருப்யது
கா3ர்கி3ஸாவர்ணீ த்ருப்யது
வர்ஷ க3ண்யஶ்ச த்ருப்யது
குது2மிஶ்ச த்ருப்யது
ஶாலிஹோத்ரஶ்ச த்ருப்யது
ஜைமிநிஶ்ச த்ருப்யது
த்ரயோதஶ இத்யேதே ஸாமகா3சார்யாஸ்
ஸ்வஸ்தி குர்வந்து தர்பிதா:, ஸ்வஸ்தி
குர்வந்து தர்பிதா: 110

ஶடி பா4ல்லபா3வி காலபா3வி தாண்ட்3யாஸ்
த்ருப்யந்து
வ்ருஶ்ச த்ருப்யது
வ்ருஷாணகஶ்ச த்ருப்யது
ருருகிஶ்ச த்ருப்யது
அக3ஸ்த்யஸ் த்ருப்யது
ப3டகஶிராஸ் த்ருப்யது
குஹூஶ்ச த்ருப்யது
தஶ இத்யேதே ப்ரவசந கர்த்தார: ஸ்வஸ்தி
குர்வந்து தர்பிதா:,
ஸ்வஸ்தி குர்வந்து தர்பிதா:

தேவ தர்ப்பணம்

(பூணூலே சரியாகப் போட்டுக் கொண்டு, புதிய இலேகள் தர்ப்பத்துடன்)

அக்³னிஸ் த்ருப்யது 120
ப்³ரஹ்மா த்ருப்யது
தே³வாஸ் த்ருப்யந்து
வேதா³ஸ் த்ருப்யந்து
ஓங்காரஸ் த்ருப்யது
ஸாவித்ரீ த்ருப்யது
யஜ்ஞாஸ் த்ருப்யந்து
த்³யாவாப்ருதி²வ்யௌ த்ருப்யேதாம்
அஹோராத்ராணி த்ருப்யந்து
ஸங்க்²யாஸ் த்ருப்யந்து
ஸமுத்³ராஸ் த்ருப்யந்து 130

க்ஷேத்ரௌஷதி⁴வநஸ்பதய: த்ருப்யந்து
க³ந்த⁴ர்வாஸ் த்ருப்யந்து
அப்ஸரஸஸ் த்ருப்யந்து
நாகா³ஸ் த்ருப்யந்து
யக்ஷாஸ் த்ருப்யந்து
ரக்ஷாக்³ம்ஸி த்ருப்யந்து
பூ⁴தாக்³ம்ஶ் சைவாநுமந்யந்தாம்,

ரிஷி தர்ப்பணம்

(பூணூலே மாலேயாக்கி முன்போல் பிடித்து, புதிய இலே தர்ப்பத்துடன்)

ஸுமந்துஸ் த்ருப்யது
ஜைமினிஸ் த்ருப்யது
விஶ்வாமித்ரஸ் த்ருப்யது 140
வஸிஷ்ட²ஸ் த்ருப்யது
பராஶரஸ் த்ருப்யது
ஜாநந்துஸ் த்ருப்யது
பௌஹவஸ் த்ருப்யது
கௌ³தமஸ் த்ருப்யது
ஶாகல்யஸ் த்ருப்யது
பா³ப்⁴ரவ்யஸ் த்ருப்யது

மாண்ட³வ்யஸ் த்ருப்யது
ப³ட³பா³ த்ருப்யது
ப்ராதிதே²யீ த்ருப்யது
யே சாங்யே ஆசார்யாஸ் தேப்⁴யஶ்ச ஸ்வதே⁴தி,
தேப்⁴யஶ்ச ஸ்வதே⁴தி

தேவ தர்ப்பணம்

(பூணூலேச் சரியாக்கி புது இலேகள் தர்ப்பத்துடன்)

நமோ ப்³ரஹ்மணே த்ருப்திரஸ்து 150
நமோ ப்³ராஹ்மணேப்⁴யஸ் த்ருப்திரஸ்து
நம ஆசார்யேப்⁴யஸ் த்ருப்திரஸ்து
நம ருஷிப்⁴யஸ் த்ருப்திரஸ்து
நமோ தே³வேப்⁴யஸ் த்ருப்திரஸ்து
நமோ வேதே³ப்⁴யஸ் த்ருப்திரஸ்து
நமோ வாயவே ச த்ருப்திரஸ்து
ம்ருத்யவே ச த்ருப்திரஸ்து
விஷ்ணவே ச த்ருப்திரஸ்து
நமோ வைஶ்ரவணாய ச த்ருப்திரஸ்து

ரிஷி தர்ப்பணம்

(பூணூலே மாலேயாக்கி, புது இலேகள் தர்ப்பத்துடன்)

ஶர்வத³த்தாத் கா³ர்க்³யாது³பஜாயத தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து—ஶர்வத³த்தோ கா³ர்க்³ய :

ருத்ர³பூ⁴தேர் த்³ராஹ்யாயணேருபஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து—ருத்³ரபூ⁴திர் த்³ராஹ்யாயணி : 160

த்ராதாதை³ஷுமதாது³பஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து—த்ராதைஷுமத:

நிக³ட³ாத் பார்ணவல்கேருபஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து—நிக³ட³: பார்ணவல்கி:

கி³ரிஶர்மண : காண்டே³வித்³தே⁴ருபஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து—கி³ரிஶர்மா காண்டே³ வித்³தி⁴:

ப்ர³ஹ்மவ்ருத்³தே⁴ஸ் ச²ந்தே³ாக³மாஹகேருபஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து — ப்³ரஹ்மவ்ருத்தி⁴ஶ் சந்தோ³க³ மாஹகி :

மித்ரவர்சஸ் ஸ்தை^{2}ரகாயநா து^{3}பஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து — மித்ரவர்ச: ஸ்தை^{2}ரகாயந:

ஸுப்ரதீதா தௌ^{3}லுக்^{3}யா து^{3}பஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து — ஸுப்ரதீத ஔலுக்^{3}ய:

ப்^{3}ருஹஸ்பதிகு^{3}ப்தாச்சாயஸ்தே^{2} ருபஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து — ப்^{3}ருஹஸ்பதிகு^{3}ப்தஶ் ஶாயஸ்தி^{2}:

ப^{4}வத்ராதாச்ச^{2}ாயஸ்தே^{2}ருபஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து — பவத்ராதஶ்ஶாயஸ்தி^{2}:

குஸ்துகாச்சா^{2}ர்கராக்ஷா து^{3}பஜாயத தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து — குஸ்துகஶ்ஶார்கராக்ஷ:

ஶ்ரவணத^{3}த்தாத் கௌஹலாது^{3}பஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து — ஶ்ரவணத^{3}த்த: கௌஹல: 170

ஸுஶாரத^{3}ாச்ச^{2}ாலங்காயநாது^{3}பஜாயத தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து — ஸுஶாரதஶ்ஶாலங்காயந:

ஊர்ஜயத ஔபமந்யவாது^{3}பஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து — ஊர்ஜயந்நௌபமந்யவ:

ப^{4}ாநுமத ஔபமந்யவா து^{3}பஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து — ப^{4}ாநுமா நௌபமந்யவ:

ஆநந்தஜாஶ் சா^{2}ந்த^{4}நாயநா து^{3}பஜாயத தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து — ஆநந்த^{3}ஜஶ்ச^{2}ாந்த^{4}நாயந:

ஶாம்ப^{3}ாச்ச^{2}ார்கராக்ஷாத் உபஜாயத ச தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து — ஶாம்ப^{3}ஶ் ஶார்கராக்ஷ:

காம்போஜாச் செ^{2}ளபமந்யவா து^{3}பஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து—காம்போஜஶ்சௌபமந்யவ:

மத்^{3}ரக^{3}ாராச் செ^{2}ளங்க^{3}ாயநே ருபஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து — மத்^{3}ரகாரஶ் ஶௌங்க^{3}ாயநி:

ஸாதே ரௌஷ்ட்ராக்ஷே ருபஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து — ஸாதி ரௌஷ்ட்ராக்ஷி:

ஸுஶ்ரவஸோ வார்ஷக^{3}ண்யா து^{3}பஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து—ஸுஶ்ரவா வார்ஷக^{3}ண்ய:

ப்ராதரஹ்நாத் கௌஹலாது^{3}பஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து—ப்ராதரஹ்ந: கௌஹல: 180

கேதோர் வாஜ்யாது^{3}பஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து—கேதுர்வாஜ்ய:

மித்ரவிந்த^{3}ாத் கௌஹலாது^{3}பஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து—மித்ரவிந்த^{3}: கௌஹல:

ஸுநீத^{2}ாத் காபடவாது^{3}பஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து—ஸுநீத^{2}: காபடவ:

ஸுதேமநஸ: ஶாண்டி^{3}ல்யாயநாது^{3}பஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து—ஸுதேமநா: ஶாண்டி^{3}ல்யாயந:

அக்^{3}ம்ஶோர் தா^{4}நஞ்ஜய்யா து^{3}பஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து—அக்^{3}ம்ஶர் த^{4}ாநஞ்ஜய்ய:

அமாவாஸ்யாத் ஶாண்டில்யாயநா துபஜாயத தஸ்மை நமஸ்த்ருப்திரஸ்து — அமாவாஸ்ய: ஶாண்டி^{3}ல்யாயந:

ராத^{4}ாச்ச கெ^{3}ளதமாது^{3}பஜாயத தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து—ராதே^{4}ா கெ^{3}ளதம:

(இங்கு இரண்டிரண்டு தடவை)

க^{3}ாதுர் கெ^{3}ளதமாத் பிதுருபஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்தி ரஸ்து—க^{3}ாதா கெ^{3}ளதம:

ஸம்வர்கஜிதோ லாமக^{3}ாயநாது^{3}பஜாயத தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து—ஸம்வர்கஜில்லாமக^{3}ாயந:

ஶாகத^{3}ாஸாத் ப^{3}ாடி^{3}தாயநா து^{3}பஜாயத தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து—ஶாகத^{3}ாஸோ ப^{3}ாடி^{3}தாயந: 190

விசக்ஷணாத் தாண்ட்^{3}யா து^{3}பஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து—விசக்ஷணஸ் தாண்ட்^{3}ய:

க^{3}ர்த^{3}பீ^{4}முக^{2}ாத் ஶாண்டி^{3}ல்யாயநா து^{3}பஜாயத தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து—க^{3}ர்த^{3}பீ^{4}முக^{2}ஶ் ஶாண்டி^{3}ல்யாயந:

உத3ரஶாண்டி3ல்யாத் பிது3ருபஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து—உத3ர ஶாண்டில்ய:

அதித4ந்வநஶ் ஶௌநகாது3பஜாயத தஸ்மை நமஸ்த்ருப்தி ரஸ்து—அதித4ந்வா ஶௌநக:

மஶகாச்ச க3ார்க்3யாது3பஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து—மஶகோ க3ார்க்3ய:

ஸ்தி2ரகாத் க3ார்க்3யாது3பஜாயத தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து—ஸ்2திரகோ க3ார்க்3ய:

வாஸிஷ்ட2ாச் சைகிதாநேயாது3பஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து—வாஸிஷ்ட2ஶ் சைகிதாநேய:

வாஸிஷ்டாத் ஆரைஹண்யாத்3 ராஜந்யாது3பஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து—வாஸிஷ்ட2 ஆரைஹண்யோ ராஜந்ய:

ஸுமந்த்ராத் ப3ாப்4ரவாத் கௌ3தமாது3பஜாயத தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து—ஸுமந்த்ரோ ப3ாப்4ரவோ கௌ3தம:

ஶூஷாத்3 வாஹ்நேயாத் ப4ாரத்3வாஜாது3பஜாயத, தஸ்மை நமஸ த்ருப்திரஸ்து—ஶூஷோ வாஹ்நேயோ ப4ாரத்3வாஜ: 200

அராலாத் த3ார்தேயாச் சௌ2நகாது3பஜாயத, தஸமை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து—அராலோ த3ார்தேய: ஶௌநக:

த்3ருதேரைந்த்3ரோத3ாத் ஶௌநகாத் பிதுருபஜாயத, தஸ்மை நமஸ்த்ருப்திரஸ்து—த்3ருதிரிந்த்3ரோதஶ் ஶௌநக:

இந்த்3ரோதாச்சௌ2நகாத் பிதுரேவோபஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து—இந்த்3ரோதஶ் ஶௌநக:

வ்ருஷஶுஷ்ணாத்3 வாதாவதாது3பஜாயத தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து—வ்ருஷஶுஷ்ணோ வாதாவத:

நிகோத2காத் ப4ாயஜாத்யாது3பஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து—நிகோத2கோ ப4ாயஜாத்ய:

ப்ரதிதே2ர் தே3வதரத2ாது3பஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து—ப்ரதிதி2ர் தே3வதரத2:

தே3வதரஸ: ஶாவஸாயநாத் பிதுருபஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து—தேவதரா: ஶாவஸாயந:

ஶவஸ: பிதுரேவோபஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து—ஶவா:

அக்3நிபு4வ: காஶ்யபாது3பஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து—அக்3நிபூ4: காஶ்யப:

இந்த்3ரபு4வ: காஶ்யபாது3பஜாயத தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து—இந்த்3ரபூ4: காஶ்யப:

மித்ரபு4வ: காஶ்யபாது3பஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து—மித்ரபூ4: காஶ்யப: 210

விப4ண்ட3காத் காஶ்யபாத் பிதுருபஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து—விப4ண்ட3க: காஶ்யப:

ருஶ்யஶ்ருங்காத் க3ாஶ்யபாத் பிதுருபஜாயத தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து—ருஶ்யஶ்ருங்க3: காஶ்யப:

கஶ்யபாத் பிதுரேவோபஜாயத தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து—கஶ்யப:

அக்3நே ருபஜாயத தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து

தேவ தர்ப்பணம்

(பூணூலைச் சரியாகப் போட்டுக்கொண்டு, புதிய இலைகள் தர்ப்பத்துடன்)

அக்நி ரிந்த்3ராது3பஜாயத தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து

இந்த்3ரோ வாயோருபஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து

வாயுர் ம்ருத்யோருபஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து

ம்ருத்யு : ப்ரஜாபதேருபஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து

ப்ரஜாபதிர் ப்3ரஹ்மண உபஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்திரஸ்து

ப்3ரஹ்மா ஸ்வயம்பூ4ஸ், தஸ்மை நமஸ் தேப்4யோ நம : 220

ஆசார்யேப்யோ நமஸ் க்ருத்வா, அத வம்ஶஸ்ய கீர்தயேத்।
ஸ்வதா பூர்வேஷாம் பவதி நேதாயுர் தீ3ர்க4மஶ்நுதே ॥

இத்யுக்த்வா அநுக்ராமேத் வம்ஶமாப்ரஹ்மண : நயந் ॥

ரிஷி தர்ப்பணம்

பூணூலை மாலையாகப் போட்டுக்கொண்டு முன்போல புதிய இலை தர்ப்பத்துடன்)

அர்யமபூ4தே : காலப3வா து3பஜாயத, தஸ்மை நமஸ்
த்ருப்திரஸ்து — அர்யமபூ4தி : காலப3வ :

ப4த்3ரஶர்மண : கௌஶிகா து3பஜாயத, தஸ்மை நமஸ்
த்ருப்திரஸ்து — ப4த்ரஶர்மா கௌஶிக :

புஷ்யயஶஸ : ஔத3வ்ரஜேருபஜாயத தஸ்மை
நமஸ் த்ருப்திரஸ்து — புஷ்யயஶா ஔத3
வ்ரஜி :

ஸங்கராத் கெ3ளதமா து3பஜாயத, தஸ்மை நமஸ்
த்ருப்திரஸ்து — ஸங்கரோ கெ3ளதம :

அர்யமராத4ாச்ச கே3ாபி4லா து3பஜாயத தஸ்மை நமஸ்
த்ருப்திரஸ்து—அர்யமராதே4ா கே3ாபி4ல :

பூஷமித்ராச்ச கே3ாபி4லா து3பஜாயத
தஸ்மை நமஸ்த்ருப்திரஸ்து—பூஷ
மித்ரோ கே3ாபி4ல:

அஶ்வமித்ராத் கே3ாபி4லா து3பஜாயத, தஸ்மை நமஸ்
த்ருப்திரஸ்து — அஶ்வமித்ரோ கே3ாபி4ல :

வருண மித்ராத்3கே3ாபி4லா து3பஜாயத, தஸ்மை நமஸ்
த்ருப்திரஸ்து — வருணமித்ரோ கே3ாபி4ல :

மூலமித்ராத் கே3ாபி4லா து3பஜாயத, தஸ்மை நமஸ்
த்ருப்திரஸ்து — மூலமித்ரோ கே3ாபி4ல :

வத்ஸமித்ராத் கே3ாபி4லா து3பஜாயத, தஸ்மை நமஸ்
த்ருப்திரஸ்து — வத்ஸமித்ரோ கே3ாபி4ல :

கெ3ள்ல்கு3லவீபுத்ராத் கே3ாபி4லா து3பஜாயத தஸ்மை
நமஸ் த்ருப்திரஸ்து — கெ3ளல்கு3லவீ புத்ரோ
கே3ாபி4ல : 230

ப்3ருஹத்3வஸோ: கே3ாபி4லாத் பிதுருபஜாயத, தஸ்மை நமஸ்
த்ருப்திரஸ்து — ப்ருஹத்3வஸுர் கே3ாபி4ல :

கே3ாபி4லாதே3வோபஜாயத, தஸ்மை நமஸ் த்ருப்தி
ரஸ்து — கே3ாபி4ல :

ராத4ாச்ச கௌ3தமா து3பஜாயத, தஸ்மை நமஸ்
த்ருப்திரஸ்து — ராதே4ா கெ3ளதம:

பித்ரு தர்ப்பணம்

(பூணூலை வலதுதோளில் போட்டுக்கொண்டு, கையில் பூணூலை இலைகளுடன் பிடித்துக்கொண்டு மூன்று பில்லில் செய்த பவித்ரத்தைப் போட்டுக்கொண்டு, வலதுகை கட்டை விரலால் ஜலம் விழும்படி தர்ப்பிக்கவும்)

பித்ரூணும்	த்ருப்திரஸ்து	மூன்றுதரம்	
பிதாமஹாநாம்	”	”	240
ப்ரபிதாமஹாநாம்	”	”	
மாத்ரூணும்	”	”	
மாதாமஹாநாம்	”	”	
ப்ரமாதாமஹாநாம்	”	”	
ஆசார்யாணும்	”	”	
ப்ராசார்யாணும்	”	”	
ஸம்ஹிதாகார பதகார ஸூத்ரகார ப்ராஹ்மண காராணும்	த்ருப்திரஸ்து	”	
ப்ராஹ்மணுநாம் அநபத்யாநாம்	”	”	
ப்ராஹ்மணீநாம் ஏகபத்நீநாம் அநபத்யாநாம்	”		
ஸர்வேஷாம்ச ப்ரஹ்மசாரிணும்	”	”	250

பூணூலை சரியாகப் போட்டுக் கொண்டு ஆசமனம் செய்யவும்

நமஸ்காரமும் அபிவாதநமும்

1. நமஸ்காரம்

பெரியோர்களை நமஸ்கரிப்பதால் ஆயுள், பலம், கீர்த்தி, செல்வம், ஸந்ததி முதலியனவெல்லாம் மேலும் மேலும் வளர்கின்றன என்பதைச் சாஸ்திரங்கள் எடுத்துக் கூறுகின்றன. ஆகவே, நம்மைக்காட்டிலும் பெரியவர்களை ஸாஷ்டாங்கமாக நமஸ்கரித்தல் மிகமிக அவசியமாகும். அவரவர் ஸம்பிரதாயப்படி ஒரு முறையோ, பல முறையோ ஸாஷ்டாங்கமாக நமஸ்கரிக்க வேண்டும்.

நமஸ்கரிக்கத் தகாத சமயங்கள்

1. கோயிலில் பெரியோர்களை நமஸ்கரிக்கக்கூடாது. கை கூப்பினால் போதும்.
2. படுத்துக்கொண்டிருப்பவர்களையும், ஈரத்துணி உடுத்திக் கொண்டிருப்பவர்களையும், நமஸ்கரிக்கக்கூடாது.
3. வ்ருத்தி, க்ஷயம் என்ற தீட்டுக்காலங்களில் யாரையும் நமஸ்கரிக்கக்கூடாது.
4. தம்மைக் காட்டிலும் (யோக்யதாம்சம் குறைவான) சிறியவர்களை நமஸ்கரிக்கக்கூடாது.

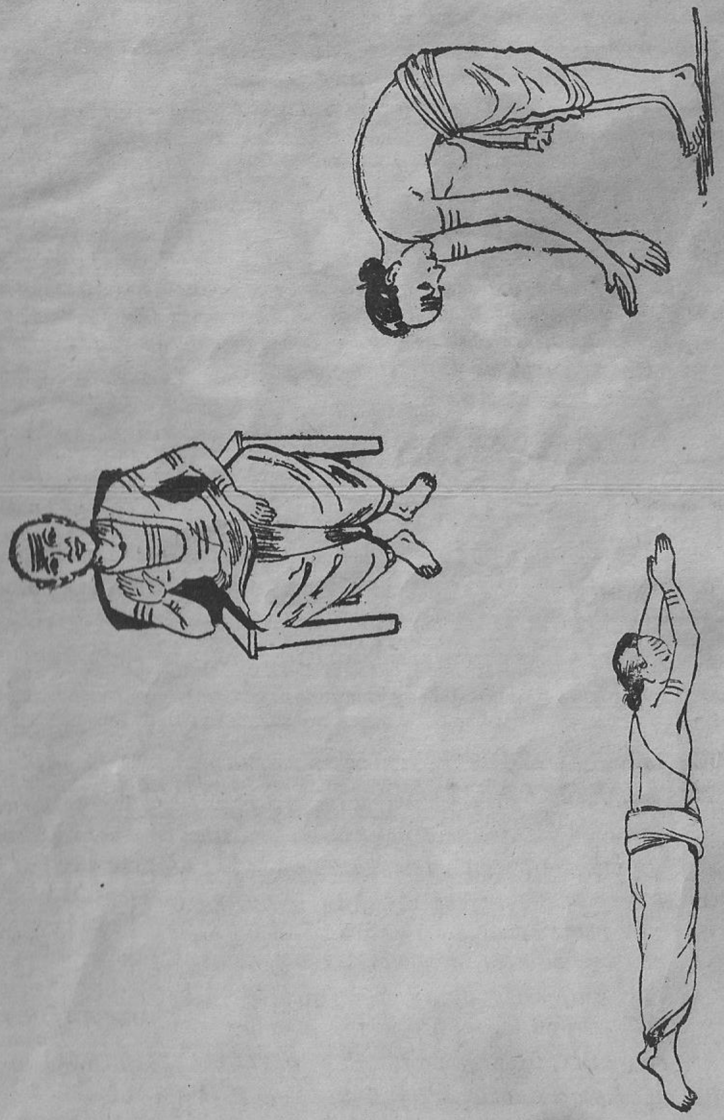
2. அபிவாதநம்

பெரியவர்களை நமஸ்கரித்தபிறகு தம்முடைய ப்ரவரம், கோத்ரம், ஸூத்ரம், வேதசாகை, பெயர் இவைகளைத் தாம் நமஸ்கரிக்கும் பெரியவரின் காதில் கேட்கும்படி சொல்லி, முறையாக அவர்களிடம் ஆசீர்வாதம் பெறுவதற்கு 'அபிவாதநம்' என்று பெயர்.

இரண்டு உள்ளங்கைகளாலும் காதை மூடிக்கொண்டு மேற்கண்ட ப்ரவரம் முதலியவைகளைச் சொல்லி முடித்தபின், இரு உள்ளங்கைகளையும் மல்லாத்தி, வலதுகை மணிக்கட்டின் மேல் இடதுகை மணிக்கட்டைக் குறுக்காக வைத்து தாம் நமஸ்கரித்த பெரியவரின் பாதங்களில் குனிந்து ஸமர்ப்பிக்கவேண்டும்.

அபிவாதநம் செய்யும்போது சொல்லவேண்டியவைகளுக்கு ஒரு உதாரணம்:

அபிவாதயே, ஆங்கீரஸ—பார்ஹஸ்பத்ய—ப^{4}ாரத்வாஜ த்ரயார்ஷேய ப்ரவராங்வித ப^{4}ாரத்வாஜகோத்ர,: த்^{3}ராஹ்யாயண ஸூத்ர: ஸாமஶாக^{2}ாத்^{4}யாயீ ஶ்ரீ ஸுப்ரஹ்மண்ய சர்மா நாமாஹம் அஸ்மி போ^{4}: |



நமஸ்காரமும் அபிவாதனமும்

இவ்வாறு அவரவர் தம்தம் ப்ரவரம் கோத்ரம் முதலியவைகளைச் சொல்லி அபிவாதநம் செய்யவேண்டும். அந்தப் பெரியவர் நம்மை "ஆயுஷ்மாநேதி^{4}" (அல்லது தீ^{3}ர்க்க^{4}ாயுஷ்மாந் ப^{4}வ) ஸ்ரீ கணபதி சர்மா!!! என்று கடைசி எழுத்தை ப்லுத (நெடிலைக் காட்டிலும் நீண்ட) ஸ்வரத்தில் நீட்டி ஆசீர்வாதம் செய்வதைப் பெறவேண்டும்.

அபிவாதநம் செய்யத் தகாத காலங்கள்

1. பகவானை நமஸ்கரித்தால் அபிவாதநம் செய்யக்கூடாது.
2. யதிகளை நமஸ்கரித்தால் அபிவாதநம் செய்யக்கூடாது.
3. ஸ்த்ரீகளை நமஸ்கரித்தால் அபிவாதநம் செய்யக்கூடாது.
4. பெரியவர்களின் கோஷ்டியை நமஸ்கரிக்கும்போது அபிவாதநம் செய்யக்கூடாது.

சில கோத்ரங்களும்—ப்ரவரங்களும்

வ.எண்	— ப்ரவரம் —	கோத்ரம்
1.	ஆங்கிரஸ, பார்ஹஸ்பத்ய, பாரத்வாஜ	—பாரத்வாஜ
2.	ஆங்கிரஸ, பௌருகுத்ஸ, த்ராஸதஸ்ய	—ஷடமர்ஷண
3.	ஆத்ரேய, ஆர்ச்சநானஸ, ஶ்யாவாஶ்வ	—ஆத்ரேய
4.	பார்க்கவ, வைதஹவ்ய, ஸாவேதஸ	—வாதூல
5.	பார்கவ, ச்யாவன, ஆப்நவாந, ஔர்வ, ஜாமதக்ந்ய	—ஸ்ரீவத்ஸ
6.	வைஶ்வாமித்ர, ஆகமர்ஷண, கௌஶிக	—கௌஶிக
7.	வைஶ்வாமித்ர, தேவராத, ஔதல	—விஶ்வாமித்ர
8.	வாஸிஷ்ட, மைத்ராவருண, கௌண்டிந்ய	—கௌண்டிந்ய
9.	ஆங்கிரஸ, ஆம்பரீஷ, யுவநாஶ்வ	—ஹாரீத
10.	(1) ஆங்கிரஸ, பார்ம்யஶ்வ, மௌத்கல்ய (2) தார்க்ஷ்ய, பார்ம்யஶ்வ, மௌத்கல்ய (3) ஆங்கிரஸ, தாவ்ய, மௌத்கல்ய	மௌத்கல்ய
11.	(1) காஶ்யப, ஆவதஸார, ஶாண்டில்ய (2) காஶ்யப, ஆவத்ஸார, தைவல	ஶாண்டில்ய
12.	காஶ்யப, ஆவத்ஸார, நைத்ருவ	—நைத்ருவகாஶ்யப
13.	ஆங்கிரஸ, மாந்தாத்ர, கௌத்ஸ	— குத்ஸ

வ.எண்	— ப்ரவரம் —	கோத்ரம்
14.	(1) ஆங்கிரஸ, ஆஜமீட, காண்வ (2) ஆங்கிரஸ, கௌர, காண்வ	கண்வ
15.	வாஸிஷ்ட, சாக்த்ய, பாராசர்ய	— பராசர
16.	ஆகஸ்த்ய, தார்ட்யச்யுத, ஸௌமவாஹ	—ஆகஸ்த்ய
17.	(1) ஆங்கிரஸ, பார்ஹஸ்பத்ய, பாரத்வாஜ, ஶைந்ய, கார்க்ய (2) ஆங்கிரஸ, ஶைந்ய, கார்க்ய	கர்கி
18.	ஆங்கிரஸ, பார்ஷதச்வ, ராதீ^{3}தர	— பாதராயண
19.	காஶ்யப, ஆவத்ஸார, தைவல	—காஶ்யப
20.	(1) ஆங்கிரஸ, கௌரவீத, ஸாங்க்ருத்ய (2) சாத்ய, கௌரவீத, ஸாங்க்ருத்ய	ஸங்க்ருதி

மேற்கண்ட கோத்ரங்களில் சிலவற்றிற்கு மூன்று ப்ரவர ரிஷிகளும், சிலவற்றிற்கு ஐந்து ப்ரவர ரிஷிகளும் உண்டு. மூன்று ரிஷிகளுள்ளவைகளுக்கு 'த்ரயார்ஷேய ப்ரவராந்வித' என்றும், ஐந்து ரிஷிகளுள்ளவைகளுக்கு 'பஞ்சார்ஷேய ப்ரவராந்வித' என்றும் சேர்த்துச் சொல்லவேண்டும்.

ஸூத்ரங்கள் விவரம்

ரிக், யஜுர், ஸாம என்ற மூன்று வேதங்களையொட்டிய கர்மாக்களை அனுஷ்டிக்க வேண்டிய முறையை 'ஸூத்ரங்கள்' என்ற பெயரால் ரிஷிகள் வெளியிட்டுள்ளார்கள். ஆகவே, அவரவர் தம்தம் வேத சாகைக்குரிய ஸூத்ரங்களில் வகுத்துள்ளபடியே கர்மாக்களை அனுஷ்டிக்கவேண்டும். மற்றும் நமஸ்கரித்து அபிவாதநம் செய்யும்போது தன்னுடைய வேத சாகையையும் அதற்குறிய ஸூத்ரத்தின் பெயரையும் சொல்லவேண்டும். அதன் விவரமாவது:

யஜுர்வேத ஸூத்ரங்கள்

(1) ஆபஸ்தம்ப ஸூத்ரம் (2) போதாயந ஸூத்ரம்

ருக்வேத ஸூத்ரங்கள்

(1) ஆச்வலாயந ஸூத்ரம் (2) காத்யாயந ஸூத்ரம்

ஸாமவேத ஸூத்ரங்கள்

(1) த்ராஹ்யாயண ஸூத்ரம் (2) ரணாயந ஸூத்ரம்

மேற்கண்டவாறு தம்முடைய வேதத்தின் பெயரையும், ஸூத்ரத்தின் பெயரையும் பெரியவர்களிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டு அபிவாதநம் செய்ய வேண்டும்.

பரிஷேசனம்

சாப்பிட உட்கார்ந்தவுடன், இலையில் எல்லா பதார்த்தங்களையும் பரிமாறி, அன்னம் வைக்கும் ஸமயத்தில், அன்னத்திற்குக் கைகூப்பி வணங்கிவிட்டு, வலது கையால் இலையைப் பிடித்துக்கொண்டு, அன்னம் வைத்த பிறகு, இடது கையால் இலையைத் தொட்டுக்கொண்டு, வலது கையில் தீர்த்தத்தை எடுத்து, **'ஓம் பூ^{4}ர்ப்பு^{4}வஸ் ஸுவ:'** என்று பிரதக்ஷிணமாகத் தீர்த்தம் சுற்றிலும் தரையில் விழும்படி இலையைச் சுற்றவும்.

பிறகு கொஞ்சம் தீர்த்தம் எடுத்து, **"தத்ஸவிதுர் வரேண்யம் ப^{4}ர்கோ^{3} தே^{3}வஸ்ய தீ^{4}மஹி, தி^{4}யோயோந: ப்ரசோத^{3}யாத்"** என்று சொல்லி அன்னத்தைப் புரோக்ஷிக்கவும். மறுபடியும் தீர்த்தத்தை எடுத்து **'தே^{3}வஸவித: ப்ரஸுவ'** என்று சுற்றவும்.

அன்னத்தின் மீது நெய்விட்ட பிறகு, கொஞ்சம் தீர்த்தம் எடுத்து, **'ஸத்யம் த்வர்த்தேந பரிஷிஞ்சாமி'** என்று பகலிலும், **'ருதம் த்வா ஸத்யேந பரிஷிஞ்சாமி'** என்று ராத்திரியிலும் இலையைச் சுற்றித் தரையில விடவும்.

பிறகு, உளுந்து முழுகக் கூடிய அளவுள்ள தீர்த்தத்தைக் கையில் எடுத்து, 'அம்ருதோபஸ்தரணமஸி' என்று சொல்லி உட்கொள்ளவும்.

பிறகு, மூன்றுவிரல் அளவில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அன்னத்தைக் கீழ்க்கண்ட மந்திரங்களைச் சொல்லி, பற்களில் படாமல் 6 தடவை விழுங்கவேண்டியது.

மந்திரம் — (1) ப்ராணாய ஸ்வாஹா. (2) அபாநாய ஸ்வாஹா. (3) வ்யாநாய ஸ்வாஹா. (4) உதா^{3}நாய ஸ்வாஹா. (5) ஸமாநாய ஸ்வாஹா. (6) ப்^{3}ரஹ்மணே ஸ்வாஹா.

பிறகு, வலது கையால் இலையைப் பிடித்துக்கொண்டு இடது கையைத் தீர்த்தத்தினால் சுத்திசெய்து, இடதுகையினால் மார்பைத்தொட்டு, **'ப்^{3}ரஹ்மணி மே ஆத்மா அம்ருதத்வாய'** என்று சொல்லிவிட்டு, இடது கையைச சுத்தம் செய்து கொள்க.

சாப்பிட்ட பின், முன்போல் கொஞ்சம தீர்த்தத்தைப் பிறரைக் கொண்டு கையில் போடச் செய்து, **'அம்ருதாபி^{4}தா^{4}நமஸி'** என்று சொல்லி உட்கொள்ளவும்.

பரிஷேசனம் முற்றிற்று

ருதுமாஸாதி நிகண்டு

தமிழ்ப் பெயர்களுக்குப் பதிலாக ஸங்கல்பத்தில் சொல்ல வேண்டிய ஸம்ஸ்கிருதப் பெயர்கள்:—

மாதங்கள்		ருதுக்கள்
சித்திரை—வைகாசி	...	வஸந்தருதௌ
ஆனி—ஆடி	...	க்ரீஷ்மருதௌ
ஆவணி—புரட்டாசி	...	வர்ஷருதௌ
ஐப்பசி—கார்த்திகை	...	ஶரத்ருதௌ
மார்கழி—தை	...	ஹேமந்தருதௌ
மாசி—பங்குனி	...	ஶிஶிரருதௌ

மாதங்கள்

சித்திரை—மேஷ	ஐப்பசி—துலா
வைகாசி—ரிஷப	கார்த்திகை—வ்ருஶ்சிக
ஆனி—மிதுன	மார்கழி—தனுர்
ஆடி—கடக	தை—மகர
ஆவணி—ஸிம்ஹ	மாசி—கும்ப
புரட்டாசி—கன்யா	பங்குனி—மீன

வாரங்கள்

ஞாயிற்றுக்கிழமை—பா4நுவாஸர
திங்கட்கிழமை—இந்து3வாஸர
செவ்வாய்க்கிழமை—பௌ4மவாஸர
புதன்கிழமை—ஸௌம்ய வாஸர
வியாழக்கிழமை—கு3ருவாஸர
வெள்ளிக்கிழமை—ப்4ருகு3வாஸர
சனிக்கிழமை—ஸ்தி2ர வாஸர

நக்ஷத்திரங்கள்

அசுவினி—அஶ்விநீ
பரணி—அப4ரணீ
கிருத்திகை—க்ருத்திகா
ரோகிணி—ரோஹிணீ
மிருகசிரம்—ம்ருக3ஶிரா
திருவாதிரை—ஆர்த்3ரா
புனர்பூசம்—புநர்வஸு
பூசம்—புஷ்ய
ஆயில்யம்—ஆஶ்லேஷா
மகம்—மகா4
பூரம்—பூர்வப2ல்கு3நீ
உத்தரம்—உத்தரப2லகு3நீ
ஹஸ்தம்—ஹஸ்த
சித்திரை—சித்ரா
சுவாதி—சுவாதீ
விசாகம்—விஶாகா2
அனுஷம்—அநுராதா4
கேட்டை—ஜ்யேஷ்டா2
மூலம்—மூலா
பூராடம்—பூர்வாஷாடா4
உத்தராடம்—உத்தராஷாடா4
திருவோணம்—ஶ்ரவண
அவிட்டம்—ஶ்ரவிஷ்டா2
சதயம்—ஶதபி4ஷக்
பூரட்டாதி—பூர்வ் ப்ரோஷ்ட2பதா3
உத்திரட்டாதி—உத்தர ப்ரோஷ்ட2பதா3
ரேவதி—ரேவதீ